A testnevelés tanítása

XIX. ÉVFOLYAM
1983 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Boros Jenő felvétele

TARTALOM

Ránky Mátyás: Szempontok a kosárlabda technikai elemeinek értékeléséhez 161

Fazekas György: Általános iskolai testnevelési osztályok tantervi tornaanyaga 169

Ötletek, újdonságok 178

Dr. Bakonyi Ferenc: A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei 180

Észrevételek, hozzászólások 185

Sport és nyelv 187

Könyvismertetés 189

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; *dr. Bakonyi Ferenc* tudományos főmunkatárs, TFKI, Bp.; *Fazekas György* testnevelő tanár, Bp.; *Ránky Mátyás* egyetemi adjunktus, TF, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* testnevelő tanár

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 83.1752 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Szempontok a kosárlabda technikai elemeinek értékeléséhez

RÁNKY MÁTYÁS

Az úszás tudománya című könyvében *Consilman* azt írta, hogy minden versenyzőnek van egy bizonyos elképzelése saját mozgásáról, és *általában mindenki úgy érzi, hogy mozgása tökéletes.* A tanár vagy edző azonban a legtöbb esetben javítja, csiszolja tanítványa mozgását, mert abban pontatlanságot vél felfedezni. A szóban közlést a tanítvány fejlettségi szintjéhez kell igazítani, hogy minél gyorsabban értse meg a kért feladatot. Amennyiben a szóval történő magyarázat kevésnek bizonyul, úgy a továbbiakban tükör, fénykép, telerecording, filmfelvétel segítségével is megmutathatjuk tanítványunknak, hogy mi a különbség az általunk elmondott és az általa végrehajtott mozgás között. Természetesen ez utóbbi rendszer anyagilag nehezebben oldható meg. Ezért a következőkben csak a szóban közlés pontosításához igyekszünk segítséget nyújtani.

Az úszás, futás, kerékpározás látszólag egyszerű, ciklikus mozgások, mégis versenyzőktől függően, komoly eltérések tapasztalhatók a végrehajtás ritmusában, terjedelmében stb., vagyis egyénenként változóan módosulhat az elképzelt mozgás. Egyetlen összetevőre, *az alapvető mechanikai törvényszerűségekre* azonban feltétlenül ügyelni kell.

A ciklikus mozgások vizsgálata sok érdekességet vet fel. A sportjátékok mozgásvizsgálatánál — pontosabban a kosárlabdázók technikai megoldásainak vizsgálata pedig, — még több érdekességet rejt. Ugyanis a ciklikus mozgásoknál a tanítvány döntően csak a saját mozgására összpontosít, a kosárlabdázásban azonban módosíthatja a mozgást a labda, a védő, a társak mozgása, az idő korlátozó hatása, hogy csak a legfontosabbakat említsük. Ezért nagyon fontos, hogy a *technikai elemeket pontosan tanítsuk meg tanítványainknak*, mert játék közben a zavaró körülmények hatására a technikai hibák száma fokozódhat, és nem alakul ki a folyamatos és eredményes játék.

Írásunkkal segítséget szeretnénk adni azoknak a kollégáknak, akik bármely sportágban pontos technika tanítására törekednek. Ugyanis az a módszer, amellyel az egyes technikai elemek kulcsfontosságú összetevőit vizsgáljuk vagy osztályozzuk, szinte valamennyi sportágban alkalmazható.

A továbbiakban *a kosárlabdajáték technikai elemeit 4—5 szempont alapján elemezzük* — és ennek segítségével a kollégák könnyebben elbírálhatják vagy osztályozhatják tanítványaikat.

A következő technikai elemeket dolgoztuk fel:

1. *Lábmunka:* támadó, védő;
2. *Labdavezetés:* magas, mély;
3. *Átadások:* kétkezes mellső, kétkezes pattintott, kétkezes fej feletti, egykezes felső, egykezes horog;
4. *Kosárra dobások:* büntető dobás, fektetett dobás, tempódobás, horogdobás;
5. *Lepattanó labdák szerzése:* támadó, védő;
6. *Elzárás végrehajtása:* mögé-, melléállás, leválás.

1. LÁBMUNKA

A támadó lábmunka leglényegesebb mozzanatai a futás, cselezés, megindulás, felugrás. Ugyanakkor a támadónak minden pillanatban készen kell lennie az irányváltoztatásra is, ami cselezésnek is felfogható, ezért a következő elbírálási szempontokat javasoljuk:

A talp első, belső területén történő mozgás (főleg a kitámasztások, cselezések, megindulás, megállás, irányváltoztatás esetén).

Az atlétikus futásnál egy kissé mélyebb, hajlítottabb *térdű* futómunka. Kitámasztásoknál a térdek befelé (egymás felé) nyomása.

A *csípő* megközelítőleg a test középvonalában maradjon, ne legyen széles előre, hátra vagy oldalirányú kilengés. Ugyanakkor ne legyen túl sok mélységi (le-föl) elmozdulás sem.

A lábmunka irányítsa (vigye) a test tömegét, ellentétben a test tömegének előre-, hátradöntésével, ami csak húzza a lábakat a dőlés irányába.

Emelt *fej*, minden jelzést befogadni képes tekintet.

A védő lábmunka jellemzője, hogy kis utánlépésekkel — előre, hátra és oldalirányban — mintegy követi a támadó mozgását. Természetesen az egyre agresszívebb lábmunkával a védő sokszor korlátozhatja a támadó mozgását. Ennek érdekében a következőket értékeljük:

A védő játékos a *talp első*, *belső* területén „lebegjen”. Lehetőleg mindig harántterpeszben, ami egy kicsit szélesebb a váll szélességénél.

A *lábak* állandó taposó mozgással dolgozzanak utánlépéssel, ezzel folyamatos készenléti állapotot tartanak fenn. A térdeket erőteljesen hajlítsa a védő játékos (45°—60°) és nyomja befelé (egymás felé).

A *csípő* maradjon a test tengelyében, hogy a *súlypont* minimálisan mozduljon előre, hátra vagy oldalirányban, ill. le, föl. A támadó lábmunkához hasonlóan a lábak irányítsák a súlypontot, ne pedig a súlypont vonszolja a lábakat.

A *hát* egyenes legyen, kissé előredöntött helyzetben.

A *karmunka* igazodik egy kicsit a lábmunkához. Az elől levő lábbal azonos kéz előrébb és magasabban legyen, a test oldalsíkjában, míg a másik kéz kissé hátrébb és mélyebben. A kar könyökben hajlított, az ujjak nyitott helyzetben, csuklóból kissé hátra feszített tartásban legyenek.

2. A LABDAVEZETÉS

Technikai elemként tárgyaljuk a sarkazást, a megindulást, a megállást, a labdavezetéssel történő irányváltoztatást, a magas és mély labdavezetést. A labdát birtokló támadó ugyanis a legtöbbször sarkazással (cselezéssel) készíti elő elindulását, majd az elindulás után — többnyire a védők helyezkedésétől függően — alakul ki az irányváltoztatás, ill. a magas vagy mély labdavezetés. A labdavezetés megfigyelésekor értékeljük a lábmunkánál javasolt szempontokat is.

Cselezéskor a védő láb belső talpéllel erőteljesen fogjon talajt, a helyben levő láb pedig mindig forogjon a lépő láb irányába a talp elülső részén (mintha bogarat nyomna el). *Elindulásnál* a nyújtott kilépéssel egyidőben le kell ütni a labdát (lépésszabály) akár rövid, akár hosszú indulásról van szó. *Folyamatos labdavezetésnél* a térdek enyhén hajlítottak.

A *csípő* enyhén süllyesztett helyzetben kissé forduljon el a labdavezető kéz irányába. A *törzs* és a hát egyenes legyen a labdavezető kéz irányába fordítva és kissé előredöntött helyzetben. A *vállak* szintén forduljanak el a labdavezető kéz irányába.

Labdavezetéskor a *labdavezető kéz* a test oldala mellett vállból és könyökből lazán dolgozzon, míg alkarral, csuklóval és ujjakkal erőteljesen nyomja lefelé a labdát. A *labda leütése* közel legyen a lábakhoz és olyan erőteljes, hogy az ujjakon üljön meg a felpattanó labda. Nem szabad pofozni a labdát. *A szabad kézzel* védeni kell a labdát, vállal előre fordulva és könyökben hajlított, lazán tartott csuklóhelyzettel.

Mindkét kézzel meg kell tanulni a labdavezetést!

A *fej emelt* legyen, ne nézze a tanuló a labdát. Csak periferikus látással érzékelje azt.

A mély labdavezetésnél folyamatos irányváltoztatást kell megoldani, míg a *magas* labdavezetésnél futás közben kell a labdavezetést végrehajtani.

3. ÁTADÁSOK

Az átadások oktatásánál arra kell figyelni, hogy mindjárt az első mozdulatokat kapcsoljuk össze *sarkazással (cselezéssel)*. Fontos, hogy a játékosok egymáshoz viszonyítva *oldalhelyzetben* álljanak — ne pedig szemben —, ugyanis a védő hasán nem lehet „átadni” a labdát. A megadott oldalhelyzetből kell a társ felé sarkazni és továbbítani a labdát. Az átvevő hasonló helyzetből forduljon a labda irányába. Ezek után az átadásokat lehetőleg mindig *kisebb-nagyobb* terjedelmű mozgással kapcsoljuk össze, és változtassuk az átadások, átvételek *távolságát és irányát* (oldalról, szemből, hátulról stb.).

Végezetül amilyen gyorsan csak lehetséges, *passzív*, *félaktív*, *ill. aktív védők* bekapcsolásával végeztessük gyakorlatainkat.

A kétkezes mellső átadás

A lábmunka jelenti az alapot. Kosárlabda alapállásban, enyhe harántterpeszben lépjen ki, szintén belső talpéllel fogjon talajt. A helyben levő láb erőteljes toló mozgással tolja a test tömegét az átdobás irányába. Az alapállás, a cselezés és az átadáshoz történő kilépés alatt a súlypont végig egy szinten legyen. A le-fel mozgás tilos.

A biztos egyensúlyi helyzet segíti a pontos átadás végrehajtását. A *csípő*, a *törzs* és a *váll* forduljon az átadás irányába. A törzs kissé előredöntött helyzetben, a hát egyenes legyen! A csípő, törzs, váll fordulása mindig a lábmunkához — sarkazás, cselezés — alkalmazkodjon, mintegy kövesse azt! Ne előzze meg a törzs mozgása a lábakat, mert az egyensúlyvesztéssel jár!

A karmunka szabja meg az átadás irányát, erejét, pontosságát. A labdát mindig testközelben, a gyomor magasságában tartsa a játékos úgy, hogy nyújtott ujjakkal a labda oldalsó felső részét fogja. A vállakat kissé ejtse előre, ugyanakkor a könyököt messze tartva a törzstől szélesen nyomja ki oldalra. Ezzel a labdának teljes védelmet biztosít. Amikor a kilépéssel a test tömegét megindítja, egy kicsit lazíthat a könyök feszességén és a labda erős fogásán. Amikor a kilépő láb talajt fogott, akkor kapcsolódik a mozgásba a karmunka. A könyököt erőteljesen közelítse a törzshöz, az alkar, a könyök előrelendül, végezetül a csukló és az ujjak előrecsapása fejezi be a mozgást. Az átadás befejező mozzanatában a kar nyújtva van, a két kézhát egymás felé néz.

A fej végig emelt legyen, a tekintet pontosan a célpont — a játékostárs — felé irányuljon. Álló társ esetében az átvevő mellkasát kell célozni. Mozgó társ esetében viszont az átvevő elé kell egy kicsit célozni, szintén mellkasmagasságban.

Átadáskor igen lényeges a *cselezés* és az *erőközlés*. Félaktív védő mellett figyelni kell az átadó cselezőtevékenységét és azt, hogyan tudja a labdát továbbjátszani a védő mellett.

Ugyanakkor fontos, hogy alkalmazkodjon a játékos az átvevő társ mozgásirányához is. Ha a társ közelít, finomabb átadást kell végrehajtani, ha viszont távolodik, erőteljesebb átadást kell alkalmazni.

Kétkezes pattintott átadás

A lábmunka közel azonos a mellső átadás lábmunkájával. A játékos valamivel mélyebb térdhajlítással hajtsa végre a kilépést az átadás megindításához.

Az egyensúlyi helyzet, ill. csípő, törzs, váll helyzete szintén sokban hasonlít a mellső átadás helyzetéhez. *Csípőből* a *törzs* egy kicsit erőteljesebben dőljön előre, és a *vállak* is egy kicsit erőteljesebben előre, lefelé dolgozva segítsék a határozott, pattintott átadás végrehajtását.

A karmunka toló mozgása megegyzik a mellső átadással, az iránya azonban más. A gyomor magasságában tartott labdát előre, lefelé indítja a játékos. Az átadás megindítása előtt a labdát megemelni (mellkas, áll elé) tilos. Az átadás befejezésénél a nyújtott kar és a törzs kb. 45°-os szöget zárjon be. Figyelni kell a pattintás helyére, a labda pattanási helye az átadástól számított kétharmad résznyi távolságra legyen az átvevőhöz viszonyítva. Ne vágja le a játékos a labdát, hanem hosszan tolja, csúsztassa a társa felé.

A fej tartása emelt legyen. Nem kell szemmel a labda útját figyelni, vagyis lefelé a föld felé nézni. Szerencsésebb, ha a játékos a társát, a célpontot figyeli. Mozgó társ esetében, mindig a társ elé kell célozni. Fel kell hívni a figyelmet, hogy a pattintott átadás kicsit lassúbb, mint a mellső átadás, de pattanás után a labda erőteljesen megpördül, tehát az átvétele nehezebb.

Itt is felhívjuk a figyelmet a *cselezésre* és az *erőközlésre*. A cselezéssel a védőt kell legyőzni, a megfelelő erőközléssel pedig a társat kell kiszolgálni, egymás munkájára kell építeni.

A kétkezes, fej feletti átadás

A lábmunka annyiban különbözik a mellső átadásnál leírtaktól, hogy a játékos nyújtottabb (de nem nyújtott) térddel indítja a mozgást, és valamivel kisebb harántterpeszbe lép ki, mint a mellső átadásnál.

Az egyensúlyi helyzet kissé bizonytalanabb, a *csípő* magasabban, a *törzs* egyenesebben helyezkedik el, mint mellső átadáskor. A vállak az átadási iránnyal szembe nézzenek. Az átadáskor a törzs és a vállak csapódjanak előre, ezzel biztosítva a pontos átadást.

A karmunka. A labda homlok, fejtető magasságban van. A labdát nyitott ujjakkal oldalt alul fogja a játékos úgy, hogy a hüvelykujjak mutassanak a homlokra. Vállból a labdát kicsit tolja hátra a játékos (de ne ejtse könyökből a feje mögé), majd szintén vállból indítva erőteljesen csapja a felkarját az átadás irányába, fokozatosan kapcsolódjon a mozgásba a könyök, majd az alkar előrecsapódása, ill. a csukló és az ujjak befejező mozgása. Az átadást egyenes úton, fejmagasságot célozva hajtsák végre a játékosok.

A fejtartás emelt és a társra, a célpontra irányul. A váll és a nyak izmait ne tartsa mereven a játékos. Miután felemelte a labdát, a labdára felnézni tilos.

Az előző átadáshoz hasonlóan igen fontos a *cselezés* és az *erőközlés*. Mivel a fej feletti átadás meglehetősen „nyílt" átadás, váratlanul, rövid előkészítéssel és a védő fejéhez közel kell végrehajtani. Ugyanakkor ügyelni kell arra, hogy az átvevő társat nem kilőni, hanem helyzetbe hozni kell.

Az egykezes felső átadás

A lábmunka határozottabb, erőteljesebb, mint általában a kétkezes átadásoknál. Mivel ezzel az átadással többnyire nagyobb távolságot próbálunk átjátszani, a lábaknak erőteljesebben kell az átadás irányába dolgozni. A kilépő láb hosszú harántterpeszbe lépjen sarokkal és nyújtott térddel fogva talajt. A helyben levő láb a talp elülső részén forogjon az átadás irányába. A lábak határozottan nyomják a test tömegét az átadással megegyező irányba.

Az egyensúlyi helyzet az átadás előkészítésénél kissé bizonytalan, de miután a lépő láb talajt fog, már biztos. A test súlypontja fokozatosan tevődik át a helyben levő lábról a kilépő lábra. A *csípő* és a *törzs* egyenes helyzetben fokozatosan fordul az átadás irányába. Ezt követi a *vállak* forgása. A kilépéssel egyidőben (jobb kezes dobásnál bal láb) a bal váll néz az átadás irányába, majd fokozatosan fordul mindkét váll, végül a dobó kéz válla néz az átadás irányába.

A karmunka. A nem dobó kézzel betoljuk a labdát a dobó kézbe, és a dobó kéz nyitott ujjakkal, hajlított könyökkel a váll fölé, mögé lendül. Ezután a nem dobó kéz, könyökkel és vállal indítva nyit, lendít, előfeszít a dobás irányába. Ekkor kapcsolódik a dobás irányába a dobó kéz, vállból, könyökből csapódik előre, végül alkarral, csuklóval, ujjakkal irányítva a labda útját fejeződik be a mozgás.

A fejtartás emelt, az átadás irányába néz. A labda felkészítésekor nem szabad a tekintettel hátrafodulni és a labdára nézni.

A *cselezés* és *erőközlés* azért fontos ennél az átadásnál, mert leggyakrabban a magas középjátékosok alkalmazzák, főleg a lepattanó labda megszerzése után. A palánk alatt sokszor nagy tömeg van, tehát meg kell tanulni a labda kiszabadítását, rövid, gyors felkészítését (cselezés). Ezt követően a kiugró vagy szabadon levő, többnyire mozgó és távol helyezkedő társat kiszolgálni (erőközlés). A hirtelen megnőtt játékosok képzésénél ennek az átadásnak a tanítása igen komoly feladat.

Az egykezes horogátadás

A lábmunka. A játékos kosárlabda alapállásból keresztbe lép a test síkja előtt, enyhén hajlított térdekkel, sarokra. Amikor a talp a talajra nyomódik, a másik láb térde erőteljesen lendüljön előre, fölfelé a comb vízszintes helyzetéig. A két láb összehangolt mozgásával felfelé ugorjon a játékos.

Az egyensúlyi helyzet csak az elrugaszkodás pillanatáig bizonytalan. Utána viszont a *csípőt*, az egyenes *törzset* és a *vállakat* úgy kell tartani, hogy az átadást végrehajtó kézzel ellentétes csípőtaréj és váll nézzen az átadás irányába. A levegőben a csípőt, a törzset és a vállakat határozottan meg kell tartani, hogy a játékos ne billenjen el, és biztos alátámasztást adjon a karmunka indításához.

A karmunka. A labda a gyomor előtt van. A kilépéssel egyidőben a nem dobó kézzel áttoljuk a labdát a dobó kéz válla fölé, majd ez a kéz leválik a labdáról, míg a dobó kéz könyökből kinyúlik, a váll síkjával egyvonalban tartva a labdát. A nem dobó kéz a test síkja előtt, könyökben hajlított helyzetben, vállmagasságban marad. Az átadás megindításakor a nem dobó kéz könyökből nyit az átadás irányába, majd a dobó kéz kb. 1/4 körívet leírva lendíti a labdát a társa irányába. A tenyér, ill. az ujjak forduljanak az átadás irányába és a középső három ujj vezesse végig az átadást.

Mint kiszabadító és indító átadási forma lényeges, hogy *cselezéssel* és helyes *erőközléssel* egybekötve tanítsuk. A cselezés a védők lerázásához szükséges. A helyes erőközlés pedig ahhoz kell, hogy az átadást közelre (ívelt bejátszás) vagy távolra (indítás) eredményesen alkalmazzuk.

A tekintet végig az átadás irányába, a célpontra irányuljon. A labda felkészítésénél a labdát nézni nem szabad.

4. KOSÁRRA DOBÁSOK

A kosárlabdajátékban a dobás, vagyis az eredményre törekvés érzékeny, finom, puha mozdulattal, íveléssel történik. Szinte minden más labdajátékban, de más sportágakban is az eredményre törés határozott, kemény, erőteljes mozgást követel. Ezért is kell a kosárra dobást hatványozott mértékben gyakorolni. Lényege, hogy *cselezéssel* kapcsoljuk össze a mozgás tanulását. Ugyanígy tanítsuk a dobások *különböző irányból történő* végrehajtását, valamint a *jobb és a bal kéz használatát.*

Végezetül igen fontos, hogy a dobásokat *passzív, félaktív, ill. aktív védők* bekapcsolásával gyakoroltassuk.

A büntetődobás

A lábmunka kényelmes, vállszélességű harántterpesszel indul, a lábfejek párhuzamosan nézzenek előre, a dobó kézzel azonos láb legyen előrébb. A térdek enyhén hajlított helyzetben legyenek. A testsúly a két lábon egyformán oszoljon el. Ebből a hajlított helyzetből nyúlik ki a térd, és lábujjhegyre emelkedik a játékos. Felugrani nem szabad.

A test tömege a dobás befejezéséig biztos *egyensúlyi helyzetben* legyen. A *csípőt* kicsit hátra kell tolni, mintha leülne a játékos, ugyanakkor a *törzset* (kicsit lordozisos helyzetben) feszesen, egyenesen kell tartani. A dobó kéz *vállát* egy kicsit fordítsuk előre, a dobás irányába. Ügyeljünk arra, hogy a derekat és vállat biztosan tartsa a játékos, ne legyen előre, hátra billegés, a súlypont csak le és fel mozogjon, a térdhajlítás és nyújtás következtében!

Karmunka. A labdát a mellkas előtt kell tartani az állhoz közel. A dobó kéz nyitott ujjai az áll előtt legyenek, míg a támasztó kéz kicsit oldalt alul tartja a labdát. A térdrugózással egyidőben el kell lazítani a vállakat, és kicsit lefelé mozgatni a labdát. Majd a térd emelő mozgásakor emelni kell a labdát is úgy, hogy az alkar és a mutatóujj az orr síkjában mozogjon előre fölfelé. A nem dobó kéz fokozatosan leválik a labdáról. A felkar vállból fölfelé, míg az alkar könyökből előre dolgozik. Amikor a váll és könyök kinyúlik, akkor kapcsolódik a mozgásba a csukló, végezetül az ujjak előrecsapódása fejezi be a mozgást. Akinek merevebb a válla, az vagy fordítsa dobó vállát erőteljesebben előre, vagy a labdát vigye oldalra a dobó váll irányába, de a dobás mechanikai útját ne változtassuk meg. A könyök mindenképpen a csukló alá helyezkedjen, hogy az alkar függőlegesen legyen. A dobó kéz addig mutasson a gyűrű irányába, amíg a labda rá nem esett a gyűrűre.

A tekintet a gyűrűre irányuljon. Mindig úgy kell célozni, hogy magas ívű dobással (45°—60°) a gyűrű tőlünk távolabb eső peremét akarjuk megdobni.

A fektetett dobás

A lábmunkát — az egyszerűbbet — az egy leütés, hosszú indulás végrehajtási formánál vizsgáljuk. Cselezés után a játékos bal lábbal rézsút előre hosszú kilépéssel induljon el a kosár irányába, és a lépő láb talajfogásával egyidőben azonnal üsse le a labdát.

A következő jobb lábas lépés is hosszú legyen, és a játékos hajlított térdekkel haladjon előre, ezzel a lépéssel egyidőben vegye fel a labdát, és tartsa két kézzel a jobb csípőtaréjhoz közel. A harmadik bal lábas lépés olyan hosszúságú legyen, hogy abból a játékos jól fel tudjon ugrani. Hajlított térdekkel, sarokra lépjen be, majd a jobb térd erőteljes előre-fölfelé lendítésével (mintha a gyűrűt akarná megrúgni) rugaszkodjon a gyűrű irányába. Eldobás után a lendítő lábat fokozatosan engedjük vissza. Fölfelé kell ugrani, nem előre. A talajfogás páros lábra vagy kis ütemkülönbséggel bal, jobb lábra történjék.

A csípő, valamint a súlypont a megindulás pillanatában mély helyzetben legyen, és az előrehaladás folyamán végig ez a mély helyzet maradjon. Az utolsó lépés kitámasztásakor, valamint a jobb láb lendítésekor emelkedik az ugrás erejétől függő lehető legmagasabb pontig.

A *törzs* és a *hát* enyhén előredöntött helyzetben egyenes legyen. Végig biztosítani kell a jó egyensúlyi helyzetet és a labda védelmét. A *vállak* forogjanak a cselezés, ill. az indulás irányába. Az elindulásnál a bal váll erőteljesen előre lendül, mintegy segíti a betörést és a labda védelmét. A labda felvétele után mindkét váll fokozatosan visszakerül a test síkjába, majd a felugrásnál a gyűrű irányába mutat.

A karmunka. A cselezés után a bal láb hosszú kilépésével egyidőben a labdát két kézzel kell lendületesen előrevinni, és úgy elfordítani, hogy a jobb kéz legyen a labda fölött és mögött, míg a bal kéz alulra, oldalra kerüljön. A bal kéz fokozatosan leválik a labdáról, és a jobb kézzel erőteljesen a talajra kell ütni a labdát a bal láb belső bokája mellé. A felpattanó labdát már térdmagasságban, két kézzel kell elfogni és a jobb csípőtaréjhoz szorítani. A labdát a test előtt lengetni, vagy a csípő vonala mögé lendíteni nem szabad. A jobb csípőtaréjnál kell tartani a labdát az előrehaladás folyamán egészen a jobb láb lendítésének megkezdéséig. Amikor a jobb térd a gyűrű irányába lendül, a két kézzel tartott labdát a test közelében folyamatosan kell fölfelé lendíteni, majd úgy kell elforgatni, hogy a jobb kéz — a dobó kéz — kézháta a homlok elé kerül, mutatóujj az orr vonalában, és a labdát alul, hátul kell tartani nyitott ujjakkal. A bal kéz elől oldalt tartja a labdát. A befejező dobómozdulat karmunkája megegyezik a büntetődobás karmunkájával.

A *tekintet* a cselezés, a megindulás, leütés, előrehaladás folyamán, végig előre néz, az utolsó lépéskor pedig már a gyűrűt keresi. Végig emelt fejjel kell végrehajtani a gyakorlatot. Nem szabad a földre, valamint a labda leütéséhez lenézni.

A labda eldobása a felugrás után kicsivel a holtpont előtt legyen. A jól ugró játékosok a holtponton is végrehajthatják a dobást. Hibás a dobás, ha a felugrás közben dobja el a játékos a labdát, vagy ha a holtpont után.

A tempódobás

A tempódobás *lábmunkáját* az egy leütés, rövid indulás végrehajtási formánál vizsgáljuk. Kosárlabda-alapállásban kell a játékosnak felállni, majd jobb lábbal balra, rézsút előre kell cselezni. A cselező lépés után erőteljes, hosszú előrelépés következik a jobb lábbal, és a jobb láb talajfogásával egyidőben kell a labdát leütni a jobb bokán kívül. A következő ballábas lépés szintén erőteljes, hosszú lépés legyen, amivel teret nyer a játékos. A talajfogás sarokkal történjék az előrehaladó súlypont előtt úgy, hogy a lábfej forduljon a gyűrű irányába. A harmadik jobblábas lépés igen gyors, hajlított térddel és belső talpéllel talajfogó lépés legyen. Ennek a lépésnek az előremozgó testsúly elé kell kerülni (kitámasztani), és az összenyomott rugó helyzetét mutatni. Ebből a mély helyzetből, ahogy a jobb láb talajt fogott — kell kipattanni a játékosnak és függőlegesen emelkedni páros lábról elrugaszkodva. A felugrás után — a levegőben — el kell lazulni, csípőből, térdből, bokából el kell engedni a lábakat. A talajra érkezés páros lábra történik, megközelítőleg az elugrás helyével azonos pontra. A talajra érkezés hajlított helyzetben legyen, hogy a lepattanó labdáért harcolni tudjon a játékos. A lábakat felkapni és előreugrani nem szabad.

A *csípő*, valamint a súlypont a cselezés, a megindulás folyamán mély helyzetben legyen, és az előrehaladás alatt ezt a mély helyzetet kell tartani. Az utolsó lépés után a súlypontnak meredeken kell felfelé emelkednie. A *törzs* és a *hát* enyhén előredöntött helyzetben egyenes legyen. Végig a jó egyensúlyi helyzetet és a labda védelmét kell biztosítani. A *vállak* forogjanak a cselezés, ill. indulás irányába. Az elindulásnál a bal váll erőteljesen előrelendül — de nem annyira, mint a fektetett dobásnál. A labda felvéte leután mindkét váll fokozatosan visszakerül a test síkjába, majd a felugrásnál a gyűrű irányába mutat.

A felugrás után a vállakat forgatni nem szabad.

A karmunka. A cselezés után a jobb láb hosszú kilépésével egyidőben két kézzel kell előrevinni a labdát a test jobb oldala előtt, majd a labdát a jobb kézbe forgatni. A jobb láb külső bokája mellé kell a labdát leütni. A láb talajfogásával egyidőben a felpattanó labdát két kézzel kell elfogni a térd magasságában, majd a jobb csípőtaréj közelében tartani. A labdát itt kell tartani a 3. lépés, a jobb láb talajfogásáig (összenyomott rugó helyzet), majd az elrugaszkodással egyidőben a homlok elé lendíteni. Jól ugró játékosok már a ballábas lépéssel egyidőben a homlokuk elé emelik a labdát, és csak láberővel, karlendítés nélkül ugranak fel. A dobás karmunkája megegyzik a büntetődobásnál leírt karmunkával. A levegőben levő test bizonytalan egyensúlyi helyzete ellenére a csípőt, törzset, vállakat határozottan meg kell tartani, hogy biztos alátámasztási felület legyen a karmunka pontos kivitelezéséhez.

A *tekintet* a cselezés, megindulás és előrehaladás alatt végig előre irányul. A kitámasztás pillanatában keresni kell a célpontot, a gyűrűt. A labda leütéséhez lenézni nem szabad.

A labda eldobása. A felugrás után kicsivel a holtpont előtt kell a karmunkát megindítani.

A jól ugró játékosok késleltethetik a labda eldobását, és a holtponton indíthatják a dobást. A dobás magas ívű legyen (45°—60°). A dobó kéz addig mutasson a gyűrű irányába, amíg a labda rá nem esett a gyűrűre. Ezzel ellenőrizhetjük a helyes dobást.

A horogdobás

A gyakorlatot a büntetővonal bal oldali sarkáról kell indítani és a büntetőterületen keresztben mozogva kell befejezni.

A *lábmunka* ugyanúgy indul, mint a fektetett dobásnál. Bal lábbal rézsút előre, kifelé kell cselezni, majd egy leütéssel kell megindulni keresztben a büntető területen. A harmadik (ballábas) lépésnél változik a technika. A bal lábnak sarokkal kell talajt fognia, majd forgatni kell a lábfejet a kosár irányába. A mély, lelapuló ballábas lépés után, a jobb lábat erőteljesen a gyűrű irányába kell lendíteni (nem a haladás irányába). Függőlegesen kell emelkedni. Előre ugrani nem szabad. A talajra érkezés bal, jobb láb sorrendben vagy páros lábra történjen, mély kosárlabda alapállásban, hogy a gyűrűről lepattanó labdáért ismételten harcolni tudjon a játékos.

A *csípő* és a *súlypont* mozgása szintén csak az utolsó lépésnél tér el a fektetett dobástól. Amikor a bal lábfejet a gyűrű felé forgatja a játékos, kicsit a csípő is fordul a gyűrű felé, de nem fordul szembe a gyűrűvel, a dobás befejezéséig a bal csípőtaréj néz a gyűrű irányába.

A *törzs* és a *hát* végig egyenes, kissé előredöntött helyzetben van.

A *vállak* helyzete, a dobás folyamán, teljesen eltér a fektetett dobástól. A felugrás megkezdésétől a dobás befejezéséig végig a bal vállnak kell a gyűrű irányába nézni. Csak a talajra érkezéskor fordul a csípő, a törzs és a váll szembe a gyűrűvel — az esetleges lepattanó labda visszaszerzése érdekében.

A karmunkát csak a labda felvételétől, a dobás megkezdésétől tárgyaljuk, mivel idáig megegyezik a fektetett dobásnál ismertetett mozgással. A bal láb kitámasztó mozdulatával egyidőben a labdát a jobb csípőtaréjnál kell tartani két kézzel. Amikor a jobb térd megkezdi a lendítést a gyűrű irányába a jobb kart hajlított könyökkel indítva a váll magasságába kell emelni úgy, hogy közben a labdát bal kézzel kell beletolni a jobb kéz felfelé néző tenyerébe. A bal kezet fokozatosan kell leválasztani a labdáról és könyökben hajlítva a test előtt tartani. A dobó kezet közben könyökből ki kell nyújtani, és a labdát nyújtott karral a váll síkjában a gyűrű felé ívelni. A nyújtott dobó karnak kb. 1/4 körívet kell leírni. A labda — a középső három ujjat (mutató, középső, gyűrűs) elhagyva, ívelten repüljön a gyűrű irányába. A bal kar könyökből nyit a gyűrű irányába, és egyensúlyozó szerepet tölt be.

A *tekintet* a labda felvételének pillanatában forduljon a célpont, a gyűrű irányába, vagyis a bal váll fölött kell a gyűrűbe tekinteni. A labda útját nem szabad a felkészítés során figyelni.

A *labda eldobása* folyamatosan összhangban van a jobb térd lendítésével és a dobó kar 1/4 köríves mozgásával. A labda felfelé emelkedés és kinyúlás után a legmagasabb ponton kell, hogy elhagyja az ujjakat. Magas ívvel a gyűrű tőlünk távolabb eső pontjára kell célozni.

5. A LEPATTANÓ LABDA MEGSZERZÉSE

A lepattanó labda megszerzésének szakirodalma sajnos igen szegényes hazánkban, ezért szeretnénk ezzel a technikai elemmel kiemelten foglalkozni. Az tény, hogy az eredményesség egyik legjelentősebb összetevője a palánkok ellenőrzése, vagyis, hogy a támadó- és védőpalánk alatt hány labdát tud a csapat visszaszerezni. A lepattanó labdák visszaszerzésével növelni lehet a támadás hatékonyságát, valamint csökkenteni az ellenfél eredményességét.

Valamennyi labdajátékban van úgynevezett visszapattanó vagy kipattanó labda (kapusról, kapufáról, sáncról stb.). Azonban ez számszerűleg sokkal elenyészőbb, mint a kosárlabdában jelentkező lepattanó labda. A kosárlabdajátékban még a legjobbak mérkőzésén is csak 50—60%-os a rádobások eredményessége. Kezdők mérkőzésén nyilvánvalóan ennél sokkal rosszabb az arány (30—40%), vagyis 100 rádobásból legalább 40, rossz esetben 60 játékban marad, és vagy a támadó, vagy a védő folyamatosan folytathatja a játékot. Többek között ezért is kell már a kezdőknél igen komolyan oktatni a lepattanó labda megszerzését.

Ebben a cikkben csak a kosárra dobó játékos lepattanó, visszaszerző tevékenységét, valamint a dobót kizáró tevékenységét ismertetjük.

Támadó lepattanó szerzés

Mivel a gyerekek a labdával szívesebben gyakorolnak, és a dobás gyakorlását előnyben részesítik a védekezés gyakorlásánál, ezért motiválási okokból először a támadó lepattanó szerzést tanítsuk.

A dobáskövetés lábmunkája a talajra érkezéssel kezdődik. A játékos biztos egyensúlyi helyzetbe visszaérkezett és feszült figyelemmel ellenőrzi, hogy sikeres-e a dobása, vagy sem. Általában elég gyorsan ráéreznek a dobók, hogy dobásuk jó vagy rossz. Amíg a labda a gyűrű felé repül, a játékosnak taposó lábmunkával készenléti helyzetben kell maradnia. Óvatosan közelíteni kell a gyűrű irányába. Körülbelül 2,5—3 méterre szabad megközelíteni a gyűrűt. Végig hajlított térdekkel kell mozogni, hogy a visszaszerzéshez szükséges ugrást vagy hirtelen irányváltoztatást minél pontosabban tudja végrehajtani. A megszerzett labdával széles terpesszel kell ismét talajra érkezni. A gyűrű alá berohanni nem szabad.

Testhelyzet a kosárlabda alapállásának megfelelő, a *csípő* és a *súlypont* mély helyzetben. A *törzs* kissé előre döntött, az óvatos előremozgást segíti. A vállak szemben vannak a gyűrűvel. A biztos egyensúlyi helyzet tartása, valamint a helyes testtartás elősegíti az esetleges ütközéseknél fennálló harc eredményes megvívását, márpedig a lepattanó labda esetében szinte mindig van ütközés, és erre fel kell készülni.

A karmunka. Ahogy a játékos óvatosan megindul a gyűrű irányába, kezeit emelje vállmagasságba és könyökeit tartsa oldalt, hogy minél nagyobb felületet foglaljon el a visszaérkezés érdekében. A felugrásnál a lehető legmagasabb ponton ragadja meg a labdát két kézzel és rántsa le fejmagasságig. Abban az esetben, ha a büntetőn belül, közel a gyűrűhöz történt a lepattanó labda visszaszerzése, azonnal kísérelje meg a játékos megismételni a dobást. Ezért nem szabad a labdát a váll vonala alá lehozni.

Ha a lepattanó labda visszaszerzése távolabb volt a kosártól, akkor vezesse ki a támadó a labdát, vagy rövid, gyors átadással biztosítsa a támadás ismételt felépítését.

A *tekintet* feszült figyelemmel kövesse a dobás eredményességét. Abban a pillanatban, hogy nyilvánvalóvá vált a dobás sikertelensége, a gyűrűről elpattanó labda irányát, szögét, erejét kell figyelnie, és ennek megfelelően mozogni.

Amíg a labda el nem érte a gyűrű vonalát, hátra mozogni nem szabad. Mindig készen kell lenni az esetleges hibás dobás visszaszerzésére.

Védő lepattanó szerzés

A védő lepattanó szerzés egy kicsit természetellenes, speciális kosárlabda technikai elem. Tökéletes elsajátítása rengeteg gyakorlást igényel. A játékosnak először a dobó támadó felé kell mozognia, tehát egy kicsit távolodni a gyűrűtől, és ugyanakkor egy pillanatra elveszti látóteréből a labdát. A támadóra kell koncentrálnia, hogy merre indul a kosár irányába. Ezután egy hirtelen kizáró mozdulattal kell elzárnia a támadó útját, majd a légtérben keresni kell a gyűrűtől elpattanó labdát, és ennek megszerzéséért kell megindulnia.

A lábmunka. Miután a támadó eldobta a labdát, a védő játékos harántterpeszben, biztos egyensúlyi helyzetben lépjen a támadó felé. Figyelnie kell, hogy a támadó mely irányba indul. Amikor a támadó elindul, villámgyors lépéssel eléje kell sarkazni és a lehető legnagyobb felülettel, széles terpeszállással, a támadó útjába kell helyezkedni. Ezután kell mély kosárlabda alapállásban a gyűrű felé indulni, és erőteljes felugrással a lehető legmagasabb ponton megszerezni a labdát. A labda megszerzésénél a védő játékos rúgja szét lábait, és széles alapállásban érkezzen vissza a talajra.

A testhelyzet. A kizáró játékos *csípővel* erőteljesen tartsa ki a támadót és *hátával*, *vállával* szinte falat alkotva be kell ülni a támadó útjába. Igen lényeges a támadó felé támasztás, mert különben a támadó könnyen besodorhatja a védőt a kosár alá. A felugrás után, a labda megszerzésekor erőteljesen hátra kell tolni a csípőt, hogy a támadó ne tudja hátulról elérni a labdát.

A karmunka. Amikor a védő a támadó felé lép, az elöl levő lábával megegyező kéz alkarjával, „kézéllel" érzékeli a támadó mozgását. Amikor a védő befordul a kosár felé, mindkét kéznek a váll magasságában kell lennie és a könyököt erőteljesen oldalra kell nyomni. Ezzel is növelheti a kizárás felületét. Amikor a védő a labdáért felugrott és megszerezte, két kézzel kell lerántania, és erőteljesen testközelben tartania.

A tekintet. Miután a támadó eldobta a labdát a védőnek még továbbra is őt kell figyelnie, majd a hirtelen befordulás után a gyűrűről elpattanó labdát kell keresni. Amikor biztossá vált a labda elpattanási iránya, minden energiával és figyelemmel ennek a labdának a megszerzésére kell koncentrálni.

Az elzárás

Az elzárás — hasonlóan a védő kizáró tevékenységéhez — igen speciális kosárlabda technikai elem. A játékos csak úgy önmagától nem jön rá, nem alkalmazza. Ezért itt is azt javasoljuk, hogy igen korán tanítsuk meg a helyes elzárás technikáját.

Lábmunka. Az elzáró támadó játékos széles oldalterpeszben — többnyire oldalról, vagy hátulról — a társa védőjének útjába áll, és nem engedi, hogy kövesse a támadóját. Az elzárónak, vagy a védő feléje eső lábát kell közrefognia, oldalelzárás, vagy a védő függőleges testvonalát kell megtámadni, hátsó elzárás. Az elzáró a széles terpesszel készüljön fel az ütközésre.

Testhelyzet. Az elzáró, mivel ütközésre készül, süllyessze *csípőjét*, *súlypontját* és *mellkasát*, *vállait* feszesen tartva „állja” az ütközést. Igen lényeges, hogy az elzáró játékos se térddel, se csípővel, se vállal ne korrigálja az elzárást. Az ilyen elzárásmódosítás szabálytalan.

Karmunka. Az elzárás előkészítésénél az elzáró emelje fel mindkét alkarját a mellkasa elé és két könyökét szélesen feszítse oldalra. A kezeket ökölbe szorított kézfejjel egymáshoz kell feszíteni, hogy az elzárás minél tökéletesebb legyen. Az elzárás után a védőt ellökni nem szabad.

Tekintet. Amíg az elzáró játékos a védő felé mozog, a védő pontos elzárására kell összpontosítania. Emelt fejjel biztosítani kell a jó egyensúlyi helyzetet. Miután a támadó társ elmozgott az elzárás mellett, tekintettel kövesse az elzáró társa mozgását. Az elzárás folytatása a leválás, mivel az elzáró ismét akcióba léphet a támadás befejezése érdekében.

A jelen írással az volt a célunk, hogy segítséget nyújtsunk a testnevelő kartársaknak az egyes technikai elemek megítélésében, egységes elbírálásában. Ugyanakkor szerettünk volna rávilágítani arra a tényre, hogy mennyi érdekesség és szépség található még a legegyszerűbb technikai elem igényes vizsgálatánál is.

Az általános iskolai testnevelési osztályok tantervi tornaanyaga

FAZEKAS GYÖRGY

Bevezetés

Testnevelési osztályok tanításánál nehézségeket tapasztaltam a tornaanyag tanításánál. Ez indított arra, hogy ezekkel a problémákkal foglalkozzam, megvilágítsam a nehézségeket, és egy-két gondolattal hozzájáruljak az eredményesebb tanításhoz. Először azokat a kérdéseket fogalmaztam meg, amelyek segítségével úgy gondoltam, hogy választ kapok a tanítás nehézségeire. A kérdéseket, kérdéscsoportokat igyekeztem úgy összeállítani, hogy azok rávilágítsanak a nehézségek okaira, a kapott válaszok értékelésével pedig megtaláljam azokat a hatékony megoldásokat, amelyeket a nehézségek jobb megoldása érdekében alkalmazhatunk. Várható volt, hogy a válaszok a tényleges mindennapi gyakorlati tapasztalatokat tükrözik, hiszen azokat ténylegesen is tanító testnevelő tanárok adták.

A vizsgálat célja és módszere

A kérdéseket kérdőíven tettem fel. (I., II., III. és IV. melléklet)* A kérdőíveket, a kér-

---

I. Felkérés a kérdőív kitöltésére.

II. Kérdőív a testnevelési 1., 2., 3. és 4. osztályban tanító nevelők részére.

III. Kérdőív a testnevelési 5., 6., 7. és 8. osztályban tanító nevelők részére.

IV. Kérdőív a testnevelési osztályok vezető tanárai számára.

dések a torna anyagának megtaníthatóságával, a tanítás eredményével, a tanítást gátló tényezőkkel, azok esetleges megoldásával foglalkoznak.

A kérdőíveket az Országos Testnevelési és Sporthivatal Közlönyének IX. évfolyam 10—11. számában található 2. számú melléklet a 147/1976/M. K. 22./OM számú utasításhoz című Testnevelési Általános Iskolák címjegyzékében szereplő valamennyi iskolának eljuttattam.

Előzetes észrevételek

A megkérdezettek 26,2%-a (akik közül a budapestiek 28,5%-a, a vidékiek 26,1%-a) válaszolt a kérdésekre. Ez a két adat bizonyítja, hogy közel azonos az érdeklődés a felvetett probléma iránt.

A testnevelési osztályok esetében a támogató egyesületek tornaszakosztállyal a következő arányban rendelkeznek: a fővárosban 80%, vidéken 20%. Természetesen figyelembe kell venni, hogy kétszer annyi testnevelési osztályokat működtető iskola van a fővárosban, mint vidéken, ezért a fenti arány jobban elmarasztaló a vidéki iskolák esetében.

Azokban az iskolákban, ahol az egyesületnek nincsen tornaszakosztálya, a budapestiekhez viszonyítva a vidékiek fele arányban tornásznak idegen egyesület szakosztályában.

Azokat, akik nem válaszoltak, nem lehet egyértelműen úgy kezelni, hogy negatív beállítottságúak a tornasport iránt. Látva a testnevelési osztályok problémáit, részletekbe nem akartak bonyolódni, inkább nem nyilatkoztak.

Az a tapasztalatom, hogy a tornát nehéz tanítani. Több előkészületet, elmélyültebb tervező munkát igényel, mint más sportágak tanítása, balesetveszélyes lehet az oktatás, ezért is idegenkedhettek a válaszadók a problémák még teljesebb felvetésétől.

Több olyan válasz érkezett, hogy az alsó és a felső tagozatra egy kérdőíven válaszoltak a kartársak. Nem vették a fáradságot, hogy évfolyamonként válaszoljanak a kérdésekre.

Figyelmet érdemeltek azok a válaszok, ahol évfolyamonként más és más személy töltötte ki a kérdőívet és egy-egy problémáról másként vélekedtek.

Azok a testnevelők adtak értékelhető válaszokat, akik szeretik a tornát, az nem ellenszenves számukra.

A következőkben negatív jelenségekről számolok be:

— két iskola jelezte, hogy nincs testnevelési osztály iskolájukban, illetve az megszűnt;

— egy iskola a határidő rövidsége miatt nem válaszolt;

— szintén egy iskola igazgatóhelyettese azt válaszolta, hogy a testnevelőknek túlterhelést jelent a kérdőívekre válaszolni, ezért kitöltetlenül küldte vissza a kérdőíveket;

— a torna szempontjából pozitív válaszokat azoknak az iskoláknak a testnevelői adták, ahol a támogató egyesületnek van tornaszakosztálya, jó a kapcsolat az iskola és a szakosztály között, és valamilyen formában érdekeltek a testnevelők a tornasportág szakosztályi munkájában.

Az 1—4. osztályos kérdőív elemzése

A kérdőíven kapott válaszok alapján értékelem a tantervi anyagot.

Gimnasztika

Két vidéki iskola jelezte, hogy csak 60%-ban tudja az előírt anyagot megtanítani, mert a tanulók igen merevek, és a gimnasztikai feladatokat csak korlátozott mértékben tudják végrehajtani.

Nem tudom elfogadni ezt az álláspontot, ebben az esetben azért kellene a lazító gyakorlatokkal többet foglalkozni, hogy eredményesebb legyen az egyes elemek végrehajtása.

Ugrásgyakorlatok

Az iskolák 20%-a jelezte, hogy nem tudja 100%-ban megtanítani az előírt anyagot, csak átlagban 60,8%-ban.

Átlagban 5,7 iskola jelezte válaszában, hogy az ugrásnál fellépő gátlások, több esetben a félelem nagyon megnehezíti a jobb eredmény elérését.

Az a véleményem, hogy több rávezető gyakorlattal, különböző feladathelyzetekkel ezek a gátlások feloldhatók. Több évtizedes gyakorlatom tapasztalata az, hogy a kezdeti nehézségek után a tanulók szívesen végzik az ugrásokat, a jó technika elsajátítása után sikerélményben van részük, szinte „minden órán” szekrényugrást szeretnének végezni.

Egyensúlygyakorlatok

A tanulás, gyakorlás eredménye 65%, a válaszok 10,3%-ában jeleztek nehézséget. Ezek közé tartozik az egyensúlyérzék teljes hiánya, a tornaterem és szerhiány. Igaz, hogy ezek a rossz feltételek nehezíthetik az egyensúlyérzék fejlesztését, de a tornaterem és a gerenda hiánya nem lehet akadálya az egyensúlyérzék fejlesztésének. A tanteremben, az udvaron a zsámolyra helyezett (ugrószekrény részekre) padmerevítőgerendán végzett gyakorlatokkal is kiválóan lehet az egyensúlyérzéket fejleszteni.

Támasz-függés gyakorlatok

Itt már több probléma van. A válaszok 50,8%-ában jelezték ezeket. A tanítás eredményessége 62,9%.

A válaszok 1,7%-ában jelezték az iskolák, hogy nincs megfelelő szer (mászókötél, gyűrű, nyújtó stb.). Ez a hiányosság a vállöv izmainak megerősítésénél és más gyakorlatok tanításánál is érezteti hatását.

A szerek beszerzésében, elkészítésében a szülői munkaközösség és a patronáló üzem tudna segíteni, még a tornateremmel nem rendelkező iskolák esetében is, például szabadtéri mászókonzol felállításával, vaskorlátok, nyújtók létesítésével.

Talajgyakorlatok

A tanulásnál sok iskolában van probléma. Az iskolák 75,1%-ban tudták az anyagot elsajátíttatni. Ez az arány nem meghatározó jelentőségű a gyakorlatok elsajátításánál. A gyakorlatok gyenge bemutatása a nem megfelelő lazaságra utal. A válaszok 90%-a a nem megfelelően végrehajtott spárgákat és hidat említi.

Úgy érzem, ha a tantervi anyag elsajátítását kötelező érvényűnek fogadjuk el (ezt kötelező elfogadni), akkor ebben a korosztályban többet kell foglalkoznunk a lazasági gyakorlatokkal, az ízületi határok tágításával, még akkor is, ha a támogató egyesületnek nincs torna szakosztálya.

Szergyakorlatok

A szergyakorlatoknál látom a legnagyobb gondot: hiányoznak a szerek. Az iskolák 60%-a jelezte ezt.

Az eredményesség 40,7%. Ez kevés. Szerek hiányában, vagy nem megfelelő szerek esetében elkerülhetetlen az eredménytelenség.

Csodálkozom azon, hogy az iskola hogyan merte vállalni a testnevelési osztályokkal a munkát, az egyesület miért járult hozzá azok támogatásához, a művelődésügyi osztály hogyan adhatott engedélyt a testnevelési osztályok megindításához, ha nem rendelkezett az egyesület és az iskola a szükséges felszereléssel, és a hiányosságokat később sem pótolták.

Összegezve megállapítható a visszaérkezett kérdőívek értékelésének alapján, hogy az alsó tagozatos testnevelési osztályok 60,3%-os eredményességgel dolgoznak. Az alacsony százalékaránynak nagyobbrészt objektív okai vannak (szer, felszerelés hiánya).

A testnevelési osztályok tanterve egymásra épül, ezért a 60,3%-os eredmény nem alapozza meg kellően a felső tagozatban folyó munkát, nem segíti eléggé a sportági kiválasztást, az elmarad a kívánatostól.

Az 1. táblázatban bemutatom osztályonként és összesen a tantervi anyagrészek eredményességét külön-külön és összesen is.

1. táblázat

Az alsó tagozat eredménye

Tananyag	Osztály				1—4.
	1.	2.	3.	4.	Összesen
Gimnasztika	40,0%	60,0%	80,0%	60,0%	60,0%
Ugrásgyakorlat	80,0%	50,0%	60,5%	80,0%	60,8%
Egyensúlygyakorlat	70,0%	70,0%	60,0%	60,0%	65,0%
Támasz-, függésgyakorlat	50,8%	50,8%	70,5%	70,5%	62,9%
Talajgyakorlat	75,0%	75,0%	70,5%	80,0%	75,1%
Szergyakorlat	40,0%	40,4%	60,0%	50,0%	40,7%
Tananyag összesen	43,1%	6316%	63,5%	71,7%	60,4%

Az 5—8. osztályos kérdőívek elemzése

Most is a kérdőív alapján értékelem a tantervi anyagot.

Gimnasztika

A visszajelzések alapján az előírt anyag elsajátítható. A tanárok tanítják, a tanulók megtanulják az anyagot.

Egy vidéki iskola jelezte, hogy a kézisúlyzók és a tömöttlabdák hiányoznak, ezért az anyagot csak 87,5%-ban tudja megtanítani. Véleményem szerint az iskola és az egyesület tudná pótolni ezt a hiányosságot, csak szorgalmazni kellene.

Speciális testi képességeket fejlesztő gyakorlatok

Csak az iskolák 5,75%-ában voltak problémák. Ezeknél az iskoláknál 62,6%-os eredményességet számítottam. A problémák a következők:

— hiányoznak a szerek;

— hiányzik az előképzettség; (az alsó tagozatban tanító nevelők nem vették figyelembe ezeknek a gyakorlatoknak a fontosságát);

— fiúknál a nyújtó-lazító gyakorlatok végrehajtása gyenge;

— nem torna profilú az iskola, ezért a torna vonatkozású speciális képességfejlesztő gyakorlatok háttérbe szorulnak.

Talajgyakorlatok

A visszajelzések jobb eredményt mutatnak, mint azt a speciális testi képességeket fejlesztő gyakorlatoknál láttuk. A gyakorlat elsajátításával kapcsolatban sok iskola írta le nehézségeit, a tanulás eredményessége 71,8%.

Gyűrűgyakorlatok

A válaszok 29%-ában problémákat jeleztek a kartársak. A tanulás eredményessége 30%, ez igen alacsony tudásszintre utal.

A negatív válaszok 64%-ában az eredménytelenség oka a szerhiány. Ezt a hiányosságot nem tudom megérteni; a testnevelés tagozatos iskolát működtetni nem lehet a tantervben előírt szerek nélkül.

Nyújtógyakorlatok

Az iskolák a válaszok 52,9%-ában azt jelezték, hogy nincs szer, ezért ezek az iskolák az előírt tananyagot 13,1%-ban tudták megtanítani. Több válasz utal arra, hogy nyújtóval rendelkeznek, de az nincs használható állapotban.

Van iskola, ahol a korlát egyik karfáján végzik a nyújtógyakorlatokat.

Miből adódnak ezek a nehézségek:

— a válaszok szerint egyöntetűen a legnagyobb gondot a fiúk anyagában a spárga elsajátítása jelenti;

— általában az átfordulások, billenések okoznak nehézségeket;

— lányoknál a hídba ereszkedés és felállás jelent problémát;

— többen az előző évek hiányosságait vetik fel;

— a nem megfelelő kiválasztást is említi egy-egy tanár;

— egy válasz azt bizonyítja, hogy a kötelező torna versenyanyag nem épül a tantervre.

A fenti nehézségeket én is tapasztalom. Igen figyelmes, tervszerű munkát kell végezni a torna vonatkozásában is, hogy a 7—8. osztály tananyagát elvégezzem, és a versenyanyag kötelező elemeit a tanulók megtanulják.

Támaszugrás

A kérdőívre válaszoló iskolák 1,09%-ában problémák merültek fel. A tanulás eredményessége 76,9%.

Az ugrások tanítása általában a női testnevelőknél volt nehezebb.

Nehéz a lebegőtámaszos ugrások tanítása is, különösen, ha az előképzettség hiányos. A 7—8. osztályban a testsúlynövekedés is nehezíti az ugrások könnyű végrehajtását.

Gátló körülmények a nem megfelelő kiválasztás, amit egy-egy iskola testnevelője említ, például az elhízott tanulók tanításának nehézségei.

A fejenátfordulás a 7—8. osztályos lányoknak nehéz, hiszen ezek a tanulók a fejállást sem tudják végrehajtani.

Több iskola azt írja, hogy kisméretű tornateremmel rendelkeznek, a nyújtó felállítása körülményes, nagy helyet foglal el, ezért ritkán használják.

Más iskolák arról panaszkodnak, hogy az előző években a függésgyakorlattal nem foglalkoztak megfelelő mértékben. Testnevelési osztályban szükségesnek tartom ezeket az alapvető gyakorlatokat, és mint függőszert, a nyújtó használatát.

Korlátgyakorlatok

Az iskolák 55,8%-ában jelezték, hogy nincs korlátjuk, vagy gond van a korlát használatával. Ezek az iskolák az előírt anyagot 22,8%-ban tudták elvégezni.

A válaszokból a következőket tudhatjuk meg:

— a tananyag meghaladja a tanulók képességeit;

— a tanórán nem jut rá elég idő;

— a tornateremben több osztály gyakorol, így a korlátgyakorlatra kevés idő jut;

— az előző években a támaszszereken végzett gyakorlásra nem fektettek megfelelő hangsúlyt, így most problémák merültek fel a korlátgyakorlatok végrehajtásánál;

— a nyújtóskorlát felállítása sokáig tart, ezért ritkán használják;

— olyan válasz is érkezett, hogy csak a szabadtéren áll rendelkezésre vaskorlát, csak ezen tudnak gyakorolni.

A testnevelési osztályokat működtető iskolában a művelődésügyi osztály és a támogató egyesület köteles a tananyaghoz szükséges szereket biztosítani, ezek hiányában a kérdéses anyag nem végezhető el.

Gerendagyakorlatok

Az iskolák 1,7%-a jelezte, hogy nincs gerendájuk, ezért a tananyagot csak 32,0%-ban tudták a tanulók elsajátítani.

Ezt az eredményt igen gyengének ítélem meg, mert a zsámolyra, ugrószekrény részeire tett padmerevítőn majdnem minden anyag elvégezhető. Zsámolyok, szekrények, padok minden iskolában megtalálhatók.

Ha megjegyezhetem, ez a tanárok nem megfelelő hozzáállásának az eredménye.

Ritmikus sportgimnasztika

Az iskolák 1,5%-ában a kartársak gondokat jeleztek. A tanulás eredményessége 27,2%.

Jó odafigyelni, hogy a gondok miből adódnak:

— nincs megfelelő szakember, a férfi testnevelők „szolídabbak" a tananyag átadásában;

— „labdás" és „atlétikus" tanulóknál a végrehajtás nehezen megy;

— az iskolák zömében hiányzik a zene, azt igen eredményesen tudnák felhasználni;

— vegyes osztályokban az ilyen tanulás, gyakorlás eredménye jelentősen csökken.

Összegezve a felső tagozatos osztályokban adott válaszokat, nem kaptam megnyugtató eredményeket. Ha a tananyagot két részre bontom, a problémát jobban észrevehetjük.

Ha a gimnasztikát, a speciális testi képességfejlesztő gyakorlatokat, a talajgyakorlatokat, a támaszugrás eredményét figyelem, akkor az eredményesség 74,9%, ami elfogadható.

Ha a többi gyakorlási anyagot figyelem: a korlátgyakorlatot, a gyűrűgyakorlatot, a nyújtógyakorlatot, a gerendagyakorlatot és a ritmikus sportgimnasztikát, akkor az eredményesség csak 25,04%, ami igen alacsonynak mondható.

A válaszok a következő problémákra világítanak rá. A gyenge eredményeket elsősorban a szerek hiánya okozza. Gondot okoz a szerek nem megfelelő állapota. A nagy osztálylétszámok miatt kevés a gyakorlási idő.

Nem utolsósorban a torna tanítása és gyakoroltatása erős tanári aktivitást igényel. A többi sportághoz viszonyítva a torna oktatása a tanártól komolyabb tervező előkészületet és körültekintőbb, fáradságosabb óravezetést igényel. Az aktivitás és a tervezőmunka viszont sok esetben hiányzik.

Ha csak a felső tagozatban nézem a válaszokban megmutatott eredményeket, azt nem találom megfelelőnek. Ez a gyenge eredmény nem elégíti ki azokat a követelményeket, amelyeket a testnevelési osztályokat működtető iskoláktól elvárunk (2. táblázat a következő oldalon).

Személyi—tárgyi feltételek

A kérdőíven adott válaszok azt igazolják, hogy minden testnevelési osztályt testnevelő tanári képesítéssel rendelkező testnevelő tanít. A személyi feltételek tehát adottak.

A tárgyi feltételek rosszabbak. Egy-egy iskolában a tornatermet nem tudják mindig használni, mert javítják, felújítják.

Az iskolák többségében egy órában több osztály használja a tornatermet és a sportlétesítményeket. Ez a helyzet is hozzájárul ahhoz, hogy az eredmények nem megfelelőek.

2. táblázat
A felső tagozat eredménye

Osztály Tananyag	5.	6.	7.	8.	5—8. Összesen
Gimnasztika	100,0%	90,0%	80,0%	80,0%	87,5
Speciális testi képességeket fejlesztő gyakorlatok	53,3%	70,8%	67,0%	60,8%	62,9%
Talajgyakorlat	67,0%	76,0%	77,5%	66,8%	71,8%
Támaszugrás	76,0%	75,0%	81,2%	75,7%	76,9
Gyűrűgyakorlat	34,0%	35,4%	20,0%	30,6%	30,0%
Nyújtógyakorlat	3,3%	12,3%	15,9%	21,1%	13,1%
Korlátgyakorlat	12,3%	14,3%	25,0%	40,3%	22,9%
Gerendagyakorlat	23,7%	33,1%	32,1%	39,2%	32,0%
Ritmikus sportgimnasztika	12,0%	23,0%	33,0%	41,0%	27,2%
Tananyag összesen	35,2%	47,7%	47,9%	50,6%	45,3%

Sokszor a kéziszerek is hiányoznak. Kézisúlyzók és tömöttlabdák hiányáról panaszkodnak a kartársak. Igen rossz a felszereltség tornaszerekben. A vizsgált iskolák felszerelésében nincs:

gyűrű	1,7%-ában,
nyújtó	52,9%-ában,
korlát	55,8%-ában,
gerenda	1,7%-ában.

A ritmikus sportgimnasztikához szükséges zene hiányzik az iskolák 1,1%-ában.

A most bemutatott hiány aránya azt bizonyítja, hogy a testnevelési osztályok nagyobb részénél nincsenek meg a szükséges tárgyi feltételek valamennyi kötelező tantervi anyag megtanításához.

Az iskola és az egyesület kapcsolata

A vizsgált iskolák 27,2%-ában az iskolát támogató egyesületnek van torna szakosztálya (72,8%-ában nincs). Ez az arány azt mutatja, hogy csak az egyesületek kis százalékának érdeke a tornasport fejlesztése, a többiek (72,8%) más sportágakból kérnek utánpótlást. Ez a helyzet hat a testnevelés órákra és a tanórán kívüli sportfoglalkozásokra.

A kérdőívre kapott válaszok több kérdést megfogalmaznak, amelyekre érdemes odafigyelni:

— azok az iskolák, ahol van az egyesületnek torna szakosztálya, csak a tehetséges tanulókkal foglalkoznak;

— a torna szakosztállyal rendelkező egyesületek 80%-ában van valamilyen szinten minősített tanuló, 20%-ánál nincs minősített versenyző;

— olyan iskolákból is járnak tornázni más egyesületbe a tanulók, ahol az egyesületnek nincs torna szakosztálya, ezek aránya 25,1%;

— egy iskola azt válaszolta, hogy a torna szakosztályban a nevelő-oktató munka nem megfelelő;

— szintén egy iskola nem tartja megfelelőnek a torna szakosztályban működő szakembert;

— 3 iskola arról számolt be, hogy az egyesületnek nincs anyagi ereje a torna szakosztály hatékony működéséhez;

— több válasz azt bizonyítja, hogy a torna szakosztály kevés tornász tanulót foglalkoztat;

— megdöbbentő válasz is érkezett: ha a tanuló torna szakosztályba jár, elküldik a testnevelési osztályból.

Megvizsgáltam azt is, hogy az egyesületben foglalkoztatott tanulók hány százaléka marad a szakosztálynál az általános iskola nyolc éve alatt:

5. osztályig fiúk: 83%, lányok: 52%
8. osztályig fiúk: 25%, lányok: 46%.

Tehát a beiskolázottak közel 50%-a egyesületi torna szakosztályban maradt. Ez nem is rossz arányszám.

Eredményes munkát csak azok az iskolák végeztek, sok tornászt ott neveltek, ahol a támogató egyesület torna szakosztálya „ráépül" egy-egy iskolára. Ott tartják az edzéseket, az iskola testnevelője esetleg ugyanott edző is. Ezt tartom a jó gyakorlatnak, amely komoly eredményeket hoz.

Az egyesületek önző módon csak a saját sportágaikra szűkítik le a hozzájuk tartozó iskolák sportági tagozódását. Igen nehezen járulnak hozzá ahhoz, hogy a tanuló más egyesületben sportoljon. A válaszokból kitűnt, hogy az egyesületek nem egy esetben megtiltják azt, hogy a tanuló más egyesületben sportoljon, még akkor is, ha nincs kérdéses szakosztályuk.

Sport és családi környezet

Arra a kérdésre, hogy a tornasport milyen családi környezetből jövő tanulókat érdekel jobban, a következő válaszokat kaptam:

— nincs tapasztalata;

— az iskolákban ez nagyon eltérő (nem jellemző);

— a jobb szociális helyzetben levők, többnyire értelmiségi szülők gyermekei;

— viszonylag gyengébb körülmények között élő családok gyermekei és a szülők szívesen vállalják az ezzel járó több elfoglaltságot;

— nem a családi körülmény a döntő, hanem a szülők általános sportszeretete.

Összefoglalva megállapíthatom, hogy *a családi körülmény az érdeklődés szempontjából meghatározó.* Az olyan család gyermekei inkább érdeklődnek a tornasport iránt, akiknek szülei valamikor tornáztak, sportoltak.

Megoszlanak a válaszok arra a kérdésre is, hogyan alakul a tornasport iránti érdeklődés az iskolákban. Ott nő, ahol a testnevelő szereti a tornát, és az egyesület is érdeklődik a tornasport iránt. Ott viszont csökken, ahol az egyesületnek nincs szüksége a tornasportra, az oktatáshoz megfelelő szereket nem biztosít, a tanárok kényszerű kötelezettségnek tartják a tantervi tornaanyag tanítását.

Ott is csökken az érdeklődés, ahol az egyesületnek torna szakosztálya van ugyan, de a mostani edzésmódszerek miatt a tanulóknak, szülőknek elmegy a kedvük a torna versenysporttól. Az eredmények mindenáron való hajszolása miatt az egyesület elküldi az átlagos képességű tanulókat a szakosztálytól. Ez csökkenti a tornasport iránti érdeklődést.

Befejezés

A kérdéseket úgy állítottam össze, hogy a válaszok rávilágítsanak a testnevelési osztályok tornaanyagának legfontosabb kérdéseire. A válaszok birtokában állíthatom, hogy ez sikerült.

A testnevelési osztályokat működtető iskolák, mint a magyar sport utánpótlásának bázisai, a felmerült problémák megoldása nélkül nem tudják betölteni azt a szerepet, amit a magyar élsport elvár.

A válaszokban megfogalmazott kérdésekre, feladatokra, nehézségekre a megoldást az iskolákban, az egyesületekben és a tanterv tornaanyagában kell keresni.

Az iskolák vonatkozásában:

— a tanításhoz, gyakoroltatáshoz kevés a szer, és gyakran a meglevő sem megfelelő;

— a tanulók kiválasztásánál a torna jelleget — egy-két iskola kivételével — nem kellő súllyal vették figyelembe;

— a segítő egyesület más sportági érdekeltsége miatt a torna tantervi anyagának elvégzéséhez szükséges szerek, felszerelések beszerzése nem valósul meg;

— a tanigazgatási szervek nem látják el megfelelő szerekkel, felszereléssel a testnevelési osztályokat működtető iskolákat, mert a tantervi anyag tanításához szükséges szerek igen drágák, költségesek;

— az OTSH nem támogatja a torna szakosztályok szervezését az A és a B kategóriájú egyesületeknél, így az egyesületek a sportjátékokat, az atlétikát támogatják a hozzájuk tartozó iskoláknál.

A *tanterv anyagával* kapcsolatban a következőket állapítom meg:

— a felső tagozathoz viszonyítva az alsó tagozatban aránytalanul kevesebb a megtanítandó anyag;

— a felső tagozatos anyag, különösen a 7. és a 8. oszályban nem kellően differenciáltan tekinti a tanulók fejlődési sajátosságait, és nem veszi tudomásul, hogy ezek a tanulók az 5. osztálytól, esetleg már korábban más sportágakban aktívan sportolnak;

— a korosztályok kötelező torna versenyanyaga nincs szinkronban a tantervi anyaggal;

— a kötelezően bemutatott anyagnál nem vették figyelembe, hogy ezek a tanulók atlétikában, labdasportban, úszásban is kötelesek elindulni, többségük nem tornász, a választott sportáguktól távol áll a tornászos tartás, lazaság stb.

Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy a torna tanítása — más sportág tanításához viszonyítva —, elmélyültebb tervezést, fáradságosabb (aktívabb) óravezetést igényel, és nagyobb a balesetveszély.

A tanterv tornaanyagának tanulása közben kevesebb a tanulók sikerélménye, mint más sportágakban.

Javaslataim a tanterv tornaanyagának eredményesebb elvégzésére

A testnevelési osztályokat működtető iskolák tanigazgatási szervei és a hozzájuk tartozó egyesületek a meglevő rendeletek szerint lássák el az iskolákat megfelelő számú és minőségű, a tantervi anyag torna sportágának eredményes tanításához szükséges szerrel, felszereléssel.

A tanárok továbbképzésénél fordítsanak a tanigazgatási szervek nagyobb figyelmet a torna anyagának korszerűbb, eredményesebb tanításának segítésére.

A felsőbb tanigazgatási és sportszervek jobban segítsék a torna tanítását oktatási segédanyagokkal, falitáblákkal, kézikönyvekkel, módszertani kiadványokkal, korszerű filmekkel, a gimnasztikához, a speciális testi képességek fejlesztéséhez, a leány tornagyakorlathoz, a ritmikus sportgimnasztika tanításához szükséges kotta- és zeneanyaggal.

Az elsős tanulók kiválasztásánál a jelenleginél nagyobb súllyal vegyék figyelembe a torna sportághoz szükséges képességeket is.

Az egyesületek torna szakosztályai adjanak nagyobb segítséget az iskoláknak a torna tanításához. A szakosztályi munkában jobban alkalmazzák a pedagógiai elveket, nyújtsanak lehetőséget arra is, hogy a nem torna sportágban sportoló tanuló kapjon olyan tornaképzést, ami a tananyag elvégzéséhez, a kötelező versenyanyag elsajátításához szükséges.

A tornaedző vegye figyelembe a kiválasztott tornásztanulóknál, hogy a testnevelési osztályba járó tanulók az iskolai testnevelési órákon általános és sokoldalú sportági tananyag gyakorlásában tevékenykednek.

A leírt tényekkel és hozzájuk kapcsolt gondolataimmal szeretnék hozzájárulni a testnevelési osztályok tornaanyagának eredményesebb tanításához.

I. melléklet

Tisztelt Kolléga!

A mellékelt kérdőív a testnevelés tagozatos általános iskolai osztályok tornaanyagának tanításával foglalkozik.

A szakedzői továbbképzésem záródolgozatához szükséges lenne a tagozatos osztályban tanító kolléga véleményére, és eddigi tapasztalatára.

A kérdőív névtelen. Az adatokat bizalmasan kezelem. Ahol előre megadott válaszok vannak, a megfelelő részt szíveskedjen aláhúzni.

A kitöltött kérdőíveket a záródolgozat határideje rövidsége miatt kérem sürgősen visszaküldeni az alábbi címemre:

1205 Budapest XX. ker., Tátra tér 1.

Budapest, 1982. március 2.

Köszönöm közreműködésüket:
Fazekas György s. k.
torna szakedző

II. melléklet

Kérdőív a testnevelés tagozatos osztályok vezető tanára számára

1. A patronáló egyesületnek torna szakosztálya van: **igen** **nem**
   Amennyiben nincs, járnak-e más egyesületbe tornázni? **igen** **nem**
2. *a)* Évente hány tanulót küld a szakosztálynak edzésre? **fiú:** ..... **lány:** .....
   b) Ezek a tanulók hányadik osztályt végezték:....
3. Jelenleg iskolájában hány tanuló jár torna szakosztály edzésre:
   fiúk: .... hányadik osztályosok: ....
   lányok: .... hányadik osztályosok: ....
4. Az egyesületben foglalkoztatott tanulóknak tornából milyen minősítésük van:
   fiú: serd. II. o. ..... fő, serd. I. o. ..... fő, ifi. II. o. ..... fő, ifi. I. o. ..... fő
   bronz-, ... fő, ezüst-, ... fő, aranyjelvényes ..... fő.
   lány: serd. II. o. ..... fő, serd. I. o. ..... fő, ifi. II. o. ..... fő, ifi. I. o. ..... fő
   bronz- ..... fő, ezüst-, ... fő, aranyjelvényes ..... fő.
5. Iskolájából az egyesület torna szakosztályában foglalkoztatott tanulók hány százaléka maradt a szakosztálynál:
   a) 5. osztályig:
   fiúk: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
   lány: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
   b) 8. osztály befejezéséig:
   fiúk: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
   lány: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
6. Mi az oka a lemaradásnak:
   a) az iskola tantervi anyaga nem megfelelő;
   b) az iskolai oktató-nevelő munka nem elég hatékony;
   c) a tananyag elsajátításához az iskola nem rendelkezik megfelelő szerekkel;
   d) a kiválasztás nem volt megfelelő;
   e) az egyesületi oktató-nevelő munka nem megfelelő;

f) az egyesületi szakosztály nem rendelkezik megfelelő szerekkel;
g) az egyesületi szakosztály nem rendelkezik megfelelő szakemberrel;
i) az egyesületnek nincs megfelelő anyagi fedezete a szakosztály hatékony működéséhez;
j) nem megfelelő a tanulók hozzáállása;
k) a szülők támogatása nem megfelelő;
l) egyéb okok: ....

7. Amennyiben a torna tanításával kapcsolatban valamilyen észrevétele, javaslata van, kérjük tegye meg: ....

....

....

8. Tapasztalatai szerint milyen családi környezettel rendelkező tanulók érdeklődnek nagyobb számban (leginkább a tornasportág iránt): ....

....

9. Véleménye szerint hogyan alakul a tornasport iránti érdeklődés iskolájában:
növekszik **csökken** **változatlan**
Kérem indokolja meg válaszát:

....

III. melléklet

Kérdőív a testnevelés tagozatos 1., 2., 3., 4. osztályban tanító nevelők részére

I. Gimnasztika: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

II. Ugrásgyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem részletesen írja le miért: ....

....

III. Egyensúlygyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

IV. Támasz- és függésgyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

V. Talajgyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

VI. Szergyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

IV. Melléklet

Kérdőív a testnevelés tagozatos 5., 6., 7., 8. osztályában tanító nevelők részére

I. Gimnasztika: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

II. Speciális tornaképességet fejlesztő gyakorlatok: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

III. Talajtorna: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?
Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

IV. Támaszugrások: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre

1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

V. Gyűrű: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

VI. Nyújtó: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

VII. Korlát: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

VIII. Gerenda: meg tudta tanítani az anyagot teljes egészében?
a) **igen** **nem**
b) ha az előző kérdésre nemmel válaszolt
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

IX. Ritmikus sportgimnasztika: meg tudta az anyagot teljes egészében tanítani?
a) **igen** **nem**
b) ha nemmel válaszolt az előző kérdésre
1. az anyag hány százalékát tudta megtanítani?
0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90%
2. milyen anyagrészt nem tudott megtanítani?

Kérem, részletesen írja le miért: ....

....

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Felugrásmérő szalag

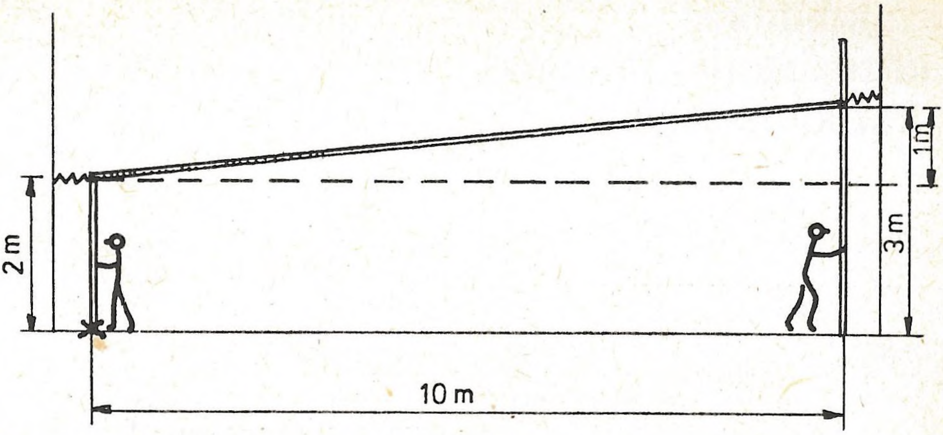
A gyakorlatban főleg azon mérőeszközök népszerűek, melyek egyben edzési segédeszközök is. A felugrás mérésére alkalmazott eljárásaink közös negatívuma, hogy csak igen kevés százalékuk alkalmas a felugrás gyakorlására. Tömeges alkalmazásukról pedig egyáltalán nem beszélhetünk.

Tudom, hogy a felfüggesztett tárgyak megérintése, mint célfeladat már régen ismert, úgy is mondhatjuk, hogy egyidős a testneveléssel. Ezért sem jelenthet korszakalkotó találmányt a tornateremben keresztben kihúzott szalag, még akkor sem, ha erre különböző színes sávokat jelölünk.

Az általam ferdére kihúzott szalag egyes sávjai mivel növekvő teljesítményértékeket jelöltek, így a feladathelyzet önkéntelenül serkentette tanulóimat az egyre nagyobb teljesítmény elérésére. Egy-egy osztályban így igen gyorsan alakultak ki „a homogén" csoportok, melyek tagjai már jól ismerték teljesítőképességük határait, és tudták, hogy számukra melyik sáv jelenti a még teljesíthető feladatot.

A gumizsinór alkalmazásának tapasztalatai adták a gondolatot, hogy olyan jelzést alkalmazzak, mely a felugrások differenciáltabb értékelését teszi lehetővé. Így jutottam arra a gondolatra, hogy a tömöttlabdadobás mérésére alkalmazott kb. 4 cm széles és 5 cm-es sávbeosztású szalagommal cseréljem fel a már említett gumizsinórt. Kétségtelen, hogy így tettem egy lépést előre, mert mindenki már cm-ben leolvashatta ugrásának „eredményét".

A továbbiakban már csak annak a feladatnak a megoldása maradt, hogy a szalag cm-jelzéseit valamilyen módon átértékeljem a talajtól mért magasságra.



A felugrásmérő szalag elhelyezése

Ennek egyik feltétele volt, hogy a ferdére kihúzott szalag hossza és a két zsinórvég között olyan arány álljon fenn, hogy a zsinór minden 10 cm-es szakaszára 1 cm-es függőleges szintkülönbség essen. Így pl.: ha a zsinór 10 m hosszú, akkor a végek közötti különbség 1 m, de ha 6 m hosszú, 0,60 m.

Ha a tanuló 430 cm-es értéket érintett, akkor ez 43 cm-es „eredménynek" felelt meg. A továbbiakban már csak az volt a probléma, hogy milyen magas legyen a szalag 0 pontja. Ezt a magasságot természetesen a korosztályoktól függően változtathatjuk, de célszerű, ha ez kerek szám. Én a 200 cm-es alapmagasságot tartottam a legmegfelelőbbnek, mert a szalag cm-értékei és az alapmagasság így könnyen összeadható. Jelen példánkban a tanuló érintőmagassága tehát

$$43+200=243 \text{ cm.}$$

Nem okozhat problémát a szalag beállítása, ha a 0 pontot egy magasugrómércével és a 10 m végén a 3 m-es magasságot egy ugróléc segítségével állítjuk be. A szalag végeinek rögzítése előtt győződjünk meg, hogy a zsinór egyenesen lejtős vonala ne törjön meg (1. ábra).

Lényeges, hogy a zsinórok végein kb. 20 cm-es gumis vagy rugós csatlakozást biztosítsunk, hogy ez a zsinórt állandóan rugalmas feszülésben tartsa.

Az ismertetett eszköz és mérésmód igaz, hogy nem felel meg a szigorú tudományos mérések kritériumainak, de azt hiszem, hogy az iskolai testnevelés igényeit mégis kielégítheti.

Egyszerűen mérhető állásból az ujjak érintő magasságai is, ha a tanuló úgy helyezkedik el a zsinór alatt, hogy az ujjával már érinti a zsinórt. Így a „tiszta súlypontemelkedés" megállapítása a már ismert módszerrel egyszerűen kiszámítható. Célszerű, ha a szemléletesség kedvéért a méteregységeket pasztellszínekkel jelöljük. Természetesen a tornateremben egymással párhuzamosan azonos és ellentétes jelzéssel több szalag is alkalmazható.

Szentgyörgyi Zoltán

A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei

DR. BAKONYI FERENC

I. BEVEZETÉS

Kétségtelen, hogy a tanulók fizikai képességei, ezek színvonala, ill. fejlesztési lehetőségei az iskolai testnevelés egyik fontos problémáját képezik. A testnevelés-tanterv előírja a fizikai képességek fejlesztését. Ennél pedig mindig tekintetbe kell venni azok aktuális szintjét, az ún. kiinduló szintet. Erre vonatkozóan — különösen egy-egy osztály esetében — jó tájékoztatásul szolgálhatnak a már rendelkezésre álló országos méretű vizsgálatok alapján felállított életkori standardek. Ezek azonban csak a nemet és az életkort veszik tekintetbe. Kérdésként vetődött fel, hogy nem lenne-e célravezető a nemen és életkoron túl még további különbségeket is tenni? Így jutottunk arra a gondolatra, hogy a szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességeit összehasonlítsuk és a köztük levő különbségeket megállapítsuk.

II. MÓDSZER

a) Vizsgálati személyek

Összesen 10 532 szakmunkás és középiskolai tanulóról vettünk fel adatokat. Ezek korcsoportok és iskolatípusok szerinti megoszlását az alábbi táblázat mutatja:

A tanulók a következő városokból kerültek ki: Budapest, Miskolc, Debrecen, Nyíregyháza, Szeged, Székesfehérvár, Pécs, Szombathely és Győr.

Életkor	Középiskolás		Szakmunkás tanuló		Összesen
	fiú	lány	fiú	lány	
15	1,302	1,484	786	1,228	4,800
16	1,074	1,372	226	468	3,140
17	1,048	1,184	200	160	2,592
Összesen	3,424	4,040	1,212	1,856	10,532

b) Felvett adatok

Összesen 13 fizikai képességi teljesítményre vonatkozó adatot vettünk fel (erő: 9; gyorsaság: 2, állóképesség: 1, ruganyosság: 1), de ezek közül helyszűke miatt csupán hetet fogunk ismertetni. Ezek a következők:

Erő: húzódzkodás, tolódzkodás, hanyattfekvésben lábemelés, helyből súlylökés;

Gyorsaság: 100 m-es síkfutás;

Állóképesség: 800 m-es síkfutás;

Ruganyosság: (gyorserő): helyből távolugrás.

Ezek végrehajtási módjai közismertek, tehát ismertetésüktől eltekinthetünk.

c) Adatfeldolgozás

Mindkét iskolatípus tanulóinál nemenként, korcsoportonként és paraméterenként kiszámítottuk az esetszámot, átlagot, szórást, középértékszórását, variációs együtthatót, s a különbségek megállapítására kétmintás *t*-próbát végeztünk.

III. EREDMÉNYEK

Az egyes paraméterek eredményeinek tárgyalásánál az alábbi eljárást fogjuk követni:

- nemenként és korcsoportonként összehasonlítjuk az átlagokat;
- értékeljük a *t*-próbák eredményeit;
- nemenként megvizsgáljuk, hogy van-e lényeges eltérés a két iskolatípus tanulóinak három év alatti fejlődési volumenében és intenzitásában;
- majd az összes paraméter megtárgyalása után összegezzük a két iskolatípus közti eltéréseket.

Húzódzkodás

(1. táblázat)

A húzódzkodások számát tekintve a középiskolások mindkét nem mindegyik korcsoportjában jobb eredményeket érték el, mint a szakmunkástanulók. A *t*-próbák eredményei a 17 éves lányok kivételével mindenütt — zömmel igen erősen — szignifikánsak.

1. táblázat. Húzódzkodások száma

Életkor	*n*	$\bar{x}$	*s*	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	6,76	3,12	0,08	0,46
16	1074	7,80	3,07	0,09	0,39
17	1048	7,96	3,14	0,09	0,39
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	768	5,22	2,06	0,07	0,39
16	226	6,37	2,82	0,18	0,44
17	200	6,58	1,94	0,13	0,29
		Középiskolás lányok			
15	1484	2,47	0,82	0,02	0,33
16	1372	2,63	1,14	0,03	0,43
17	1184	2,52	1,00	0,02	0,39
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	1,90	0,25	0,07	0,13
16	468	2,03	0,36	0,01	0,17
17	160	2,51	0,52	0,04	0,20
		t-próba			
15	6,43 p<0,1%			4,08 p<0,1%	
16	4,08 p<0,1%			2,55 p<2%	
17	3,31 p<0,1%			0,01 p>50%	

Mint az alábbi adatokból kitűnik, a három év alatti húzódzkodási szám növekedésének volumenét tekintve nincs lényeges különbség a középiskolások és szakmunkástanulók között.

Középiskolás fiúk:	1,20
Szakmunkástanuló fiúk:	1,36
Középiskolás lányok:	0,5
Szakmunkástanuló lányok:	0,61

Az egyes életkorokra vonatkozó húzódzkodás szám növekedésintenzitását tekintve szintén nem állapítható meg értékelhető különbség.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15—16	1,04	1,15	0,16	0,13
16—17	0,16	0,21	0,11	0,48

Tolódzkodás

(2. táblázat)

Tolódzkodás terén a középiskolások mindkét nemnél, mindegyik életkorban igen erősen szignifikánsan múlják felül a szakmunkástanulókat.

2. táblázat. Tolódzkodások száma

Életkor	*n*	$\bar{x}$	*s*	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	21,55	8,19	0,22	0,38
16	1074	24,76	8,17	0,24	0,32
17	1048	26,68	8,72	0,26	0,32
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	768	18,09	6,37	0,85	0,35
16	226	21,13	8,13	0,54	0,38
17	200	22,17	9,24	0,65	0,41
		Középiskolás lányok			
15	1484	12,00	5,97	0,15	0,49
16	1372	12,63	6,06	0,16	0,47
17	1184	13,43	6,39	0,18	0,47
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	8,10	4,23	0,12	0,52
16	468	7,87	4,75	0,21	0,60
17	160	7,53	3,82	0,30	0,50
		t-próba			
	Fiúk			*Lányok*	
15	6,62 p<0,1%			10,62 p<0,1%	
16	4,71 p<0,1%			8,71 p<0,1%	
17	3,95 p<0,1%			6,32 p<0,1%	

A tolódzkodások számának össznövekedése mindkét nemet tekintve a középiskolásoknál nagyobb:

Középiskolás fiúk:	5,13
Szakmunkástanuló fiúk:	4,08
Középiskolás lányok:	1,43
Szakmunkástanuló lányok:	0,57

Az életkoronkénti tolódzkodásszám növekedésének intenzitására vonatkozóan az alábbi adatokból tájékozódhatunk:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15—16	3,21	3,04	0,63	−0,23
16—17	1,92	1,04	0,80	−0,34

Amint látjuk a középiskolásoknál az intenzitás mindkét nemnél mindegyik életkorban valamivel nagyobb, mint a szakmunkás tanulóknál.

Hanyattfekvésben lábemelések száma

(3. táblázat)

A középiskolások hasizom erő-állóképességi teljesítménye mindkét nemnél mindegyik korcsoportban igen erősen szignifikánsan nagyobb a szakmunkástanulókénál.

3. táblázat. Hanyattfekvésben lábemelés

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	32,58	16,03	0,44	0,49
16	1074	35,44	16,19	0,49	0,45
17	1048	35,54	15,39	0,47	0,43
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	786	23,89	11,37	0,41	0,47
16	226	25,36	11,13	0,74	0,43
17	200	25,26	10,71	0,75	0,42
		Középiskolás lányok			
15	1484	25,59	11,02	0,28	0,43
16	1372	27,69	12,30	0,33	0,44
17	1184	26,89	10,95	0,31	0,40
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	17,62	8,29	0,23	0,47
16	468	18,21	6,96	0,32	0,38
17	160	16,35	6,58	0,52	0,48

	t-próba	
	Fiúk	*Lányok*
15	9,59 p<0,1%	13,80 p<0,1%
16	7,66 p<0,1%	10,24 p<0,1%
17	6,80 p<0,1%	7,53 p<0,1%

Az alábbi adatokból láthatjuk, hogy a lábemelések száma a középiskolásoknál nagyobb mértékben nő, mint a szakmunkástanulókénál:

Középiskolás fiúk: 2,96
Szakmunkástanuló fiúk: 1,37
Középiskolás lányok: 1,30
Szakmunkástanuló lányok: —1,27

Mint az alábbi adatok mutatják, a hasizom erő-állóképességi teljesítmény növekedésének intenzitása a középiskolásoknál mutat kedvezőbb képet.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15—16	2,86	1,47	2,10	0,58
16—17	0,10	−0,10	−0,80	−1,86

Helyből súlylökés

(4. táblázat)

Az egész test erejét (láb-, törzs-, váll-, kar) reprezentáló helyből súlylökő eredmények terén a középiskolások mindkét nem minden korcsoportjánál igen erősen szignifikánsan felülmúlják a szakmunkástanulókat.

4. táblázat. Helyből súlylökés (cm)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	722,97	148,53	4,11	0,20
16	1074	790,68	157,85	4,81	0,19
17	1048	838,77	129,94	4,01	0,15
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	786	660,73	143,37	5,17	0,21
16	226	713,67	167,12	11,12	0,23
17	200	758,00	222,29	15,62	0,29
		Középiskolás lányok			
15	1484	577,53	114,73	2,97	0,19
16	1372	592,70	122,40	3,30	0,20
17	1184	610,02	123,25	3,58	0,20
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	456,79	92,48	2,63	0,20
16	468	486,55	86,88	4,02	0,17
17	160	491,64	104,76	4,48	0,21

	t-próba	
	Fiúk	*Lányok*
15	4,39 p<0,1%	17,86 p<0,1%
16	3,30 p<0,1%	10,69 p<0,1%
17	2,88 p<1%	7,70 p<0,1%

A helyből súlylökő eredmények növekedésének volumenét tekintve a helyzet a következő:

Középiskolás fiúk: 115,80 cm;
Szakmunkástanuló fiúk: 97,27 cm;
Középiskolás lányok: 32,49 cm;
Szakmunkástanuló lányok: 34,85 cm.

Tehát a fiúk esetében a középiskolások javulásának volumene kicsivel nagyobb, lányoknál a különbség elenyésző.

Az egyes korcsoportokban bekövetkező eredményjavulás intenzitásáról alábbi adatok tájékoztatnak:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	Középiskolás	szakmunkás
	cm			
15—16	67,71	52,94	15,17	29,76
16—17	48,09	44,33	17,32	5,09

A két iskolatípus tanulóinak teljesítményjavulási intenzitásai között csak kis különbség tapasztalható. Fiúknál a középiskolások mutatkoznak kissé jobbnak. A lányok esetében nincs egyértelmű tendencia.

100 m-es síkfutás

(5. táblázat)

A 100 m-es síkfutás eredményei összehasonlítva azt látjuk, hogy fiúk esetében a középiskolások, lányoknál pedig a szakmunkástanulók mutatkoznak gyorsabbnak. A különbségek egy kivételével szignifikánsak.

5. táblázat. 100 m-es síkfutás (mp)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
Középiskolás fiúk					
15	1302	13,32	1,70	0,04	0,12
16	1074	13,20	0,19	0,02	0,05
17	1048	13,20	0,50	0,01	0,03
Szakmunkástanuló fiúk					
15	786	14,11	1,52	0,05	0,10
16	226	14,10	0,27	0,01	0,02
17	200	14,10	0,10	0,00	0,01
Középiskolás lányok					
15	1484	16,04	2,19	0,05	0,13
16	1372	16,48	0,52	0,01	0,03
17	1184	16,64	0,56	0,01	0,03
Szakmunkástanuló lányok					
15	1228	15,02	1,96	0,05	0,13
16	468	15,84	0,44	0,02	0,03
17	160	16,39	0,69	0,05	0,04

t-próba

	Fiúk	*Lányok*
15	−2,89 p<1%	4,44 p<0,1%
16	−3,85 p<0,1%	1,99 p<5%
17	−3,43 p<0,1%	0,32 p>50%

A javulás összvolumenét tekintve, csak a fiúknál érvényesülnek pozitív (javuló) tendenciák, a lányoknál romlást tapasztalunk:

Középiskolás fiúk: 0,12 mp;
Szakmunkástanuló fiúk: 0,01 mp;
Középiskolás lányok: —0,60 mp;
Szakmunkástanuló lányok: —0,37 mp.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
	mp			
15—16	0,12	0,01	−0,44	−0,82
16—17	0,00	0,00	−0,16	−0,55

Az egyes életkorokban bekövetkező javulás (vagy romlás) inteniztásáról az alábbi adatok alapján tájékozódhatunk:

Amint látjuk, a fiúknál igen kicsik a különbségek, a lányok esetében a szakmunkástanulók mindkét korcsoportban lényegesen többet romlanak.

800 m-es síkfutás

(6. táblázat)

Az állóképesség jellemzésére a 800 m-es síkfutásban elért eredmények szolgáltak.

6. táblázat. A 800 m-es síkfutás (mp)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
Középiskolás fiúk					
15	1302	181,33	23,66	0,74	0,13
16	1074	177,81	20,72	0,63	0,12
17	1048	170,10	21,14	0,66	0,12
Szakmunkástanuló fiúk					
15	786	194,13	26,52	0,94	0,14
16	226	182,95	25,72	1,71	0,14
17	200	189,17	27,01	1,91	0,14
Középiskolás lányok					
15	1484	217,93	31,12	0,80	0,14
16	1372	214,93	33,13	0,89	0,15
17	1184	223,95	34,54	4,00	0,15
Szakmunkástanuló lányok					
15	1228	227,52	27,80	0,79	0,12
16	468	226,68	26,00	1,20	0,11
17	160	226,50	25,66	2,03	0,11

t-próba

	Fiúk	*Lányok*
15	−8,06 p<0,1%	−5,21 p<0,1%
16	−2,63 p<1%	−4,40 p<0,1%
17	−4,87 p<0,1%	−0,61 p>50%

A középiskolai tanulók állóképességi teljesítményei mindkét nemnél mindegyik korcsoportban jobbak, mint a szakmunkástanulóké. A különbségek a 17 éves lányok kivételével zömmel igen erősen szignifikánsak.

A teljesítményjavulás volumene fiúk esetében a középiskolásoknál, lányok esetében pedig a szakmunkástanulóknál nagyobb, de az utóbbiak állóképessége még ennek ellenére is rosszabb a középiskolás lányokénál:

Középiskolás fiúk: 11,23 mp;
Szakmunkástanuló fiúk: 4,96 mp;
Középiskolás lányok: —6,02 mp;
Szakmunkástanuló lányok: 1,02 mp.

Az életkori intenzitást tekintve nem állapítható meg törvényszerűség.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
	mp			
15—16	3,52	11,18	3,00	0,84
16—17	7,71	−6,22	−9,02	0,18

Helyből távolugrás

(7. táblázat)

A helyből távolugró teljesítmények terén a középiskolás fiúk igen erősen szignifikánsan, a lányok pedig szignifikánsan múlják felül a szakmunkástanulókat.

7. táblázat. Helyből távolugrás (cm)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	192,87	23,44	0,64	0,12
16	1074	203,80	23,56	0,71	0,11
17	1048	210,45	22,00	0,67	0,10
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	786	186,68	20,32	0,73	0,10
16	226	198,33	21,61	1,43	0,10
17	200	201,10	20,42	1,44	0,10
		Középiskolás lányok			
15	1484	159,79	21,33	0,58	0,13
16	1372	163,10	19,92	0,53	0,12
17	1184	163,37	19,95	0,57	0,12
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	157,13	16,52	0,47	0,10
16	468	157,24	17,41	0,80	0,11
17	160	158,06	18,56	1,46	0,11
		t-próba			
	Fiúk			*Lányok*	
15	4,49 p<0,1%			2,39 p<2%	
16	2,76 p<1%			3,78 p<0,1%	
17	4,22 p<0,1%			2,13 p<5%	

A helyből távolugró eredmények javulásának volumenét tekintve azt találtuk, hogy mindkét nem esetében a középiskolások javultak többet:

Középiskolás fiúk:	17,58 cm;
Szakmunkástanuló fiúk:	14,42 cm;
Középiskolás lányok:	3,58 cm;
Szakmunkástanuló lányok:	0,93 cm.

Amint az alábbi adatok mutatják, a ruganyosság fejlődésének intenzitását tekintve a két iskolatípus tanulói közt nincs lényeges különbség.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
	cm			
15—16	10,93	11,65	3,31	0,11
16—17	6,74	2,77	0,27	0,82

Összegezés

Az alábbiakban az itt helyszűke miatt nem közölt vizsgálati paraméterek eredményeit is tekintetbe vesszük.

a) Erő:

1. Az általunk mért 9 erőparaméterből hatban a középiskolások, háromban a szakmunkástanulók jobbak. Közelebbről: a végtagok maximális erejét tekintve (kar húzó-, tolóereje, páros láb ereje) a szakmunkástanulók felülmúlják a középiskolásokat; de már a kar húzó-, és toló-erőállóképességében (húzódzkodás, tolódzkodás) és az összes törzserő vonatkozásában a középiskolások erőteljesítményei a jobbak.

2. A 15 évesekre vonatkozó *t*-próba eredmények tanúsága szerint a két iskolatípus tanulói közötti erőkülönbség már az általános iskola elhagyásakor fennáll, tehát nem a közép-, ill. szakmunkásképző iskolában alakul ki.

3. 15-től 17 éves korig a két iskolatípus tanulói közötti erőbeli különbség tovább nő.

4. Az erőnövekedés volumene általában a középiskolásoknál volt nagyobb, az intenzításra vonatkozóan törvényszerűség nem állapítható meg.

b) Gyorsaság:

1. Fiúk esetében a középiskolások, lányoknál pedig a szakmunkástanulók futógyorsasága nagyobb.

2. Mindkét nemre érvényes, hogy a két iskolatípus tanulói közti gyorsaságbeli különbség már az általános iskola elhagyásakor fennállt.

3. Arra a kérdésre vonatkozóan, hogy 15 vagy 17 éves korban volt-e nagyobb a gyorsaságbeli különbség a két iskolatípus tanulói között, nem sikerült megnyugtató választ kapnunk.

4. A gyorsaság javulásának volumene terén fiúk esetében a középiskolásoknál, lányok esetében a szakmunkástanulóknál kedvezőbb a helyzet (főleg azért, mert kevesebbet romlottak). Az intenzitás vonatkozásában a fiúknál nincs érzékelhető különbség, a lányok esetében a szakmunkástanulóknál találtunk erőteljesebb változást.

c) Állóképesség:

1. Mind a fiúk, mind a lányok esetében a középiskolások állóképessége nagyobb.

2. A két iskolatípus tanulói közötti állóképességbeli különbség már az általános iskola befejezésekor is fennállt.

3. 15-től 17 éves korig a két iskolatípus tanulói közötti állóképességbeli különbség a fiúknál tovább nő, lányoknál csökken.

4. Az állóképesség javulásának volumene fiúk esetében a középiskolásoknál, lányok esetében pedig a szakmunkástanulóknál nagyobb. Az intenzitást tekintve nem állapítható meg törvényszerűség.

d) Ruganyosság (gyorserő):

1. A középiskolások ruganyossága (gyorsereje) mindkét nem esetében felülmúlja a szakmunkástanulókat.

2. A két iskolatípus tanulói közti ruganyosságbeli különbség már az általános iskola befejezésekor is fennállt.

3. 15—17 éves kor között a középiskolás és szakmunkástanulók közötti ruganyosságbeli különbség mindkét nem esetében tovább nőtt.

4. A ruganyosság javulásának volumene mindkét nem esetében a középiskolásoknál volt nagyobb. Az intenzitást tekintve nem volt lényeges különbség.

e) Statisztikai összesítés

Ha az összes fizikai erőnléti paraméter minden korcsoportját tekintetbe vesszük, az alábbi eredményeket kapjuk:

Nem	Középiskolások értékei magasabbak	Szakmunkástanulók értékei
Fiúknál	79,49%-ban	20,51%-ban
Lányoknál	61,54%-ban	38,46%-ban
Összesítve	70,51%-ban	29,49%-ban

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁS

Élsport, tömegsport, utánpótlás, testnevelés I.

Egy könyv ürügyén

Melyik szurkoló nem kíváncsi a kulisszatitkokra? Mindegyik, még a legelvakultabb is, hiszen később, utólag van, lesz mire hivatkozni. És melyik sportrajongó nem érdeklődik az eredmények mögötti, a többnyire csak pletykákból, torzítva megismert reális valóság, igazság iránt? Legfeljebb csak a nagyon elvakult nem — mert az igazság esetleg bálványait fosztja meg a tróntól.

Kulisszatitkokkal, a magyar sport reális valóságával foglalkozik *Zsolt Róbert* legújabb könyvében is (Sportolók, sporterkölcsök. Sport, Bp., 1983.). „Kérem a Kedves Olvasót, először kísérjen el külföldi és hazai pályákra, csarnokokba, stadionokba, olimpiákra, VB-kre, EB-kre, nagy mérkőzésekre, nézzünk be az öltözőkbe, figyeljük együtt, mi történik mérkőzések, versenyek előtt és után. Azokra a játékosokra, versenyzőkre próbálom ráirányítani a fényt, akik hazánk képviseletében járják a világversenyeket. Vajon miként küzdenek, miként élnek, miként gondolkodnak legjobbjaink, vajon méltóképpen, legjobb tudásuk szerint reprezentálják-e hazánk sportját, vagy legalábbis megtesznek-e minden lehetségest a sikerért? A könyv első részében a legfontosabb, a legelterjedtebb, a legnépszerűbb magyar sportágak magyar élversenyzőivel találkozunk, aztán a második részben következnek a hazai képek, az egész sportéletünkre ható gondok, azok az égető kérdések, amelyeknek megoldása alapfeltétele az előrehaladásnak" — írja előszavában, rendkívül szellemes bevezetője után a szerző.

Zsolt Róbert számtalan író-olvasó találkozón vett részt, nagyon jól tudja, hogy a sportszerető közönség mely kérdésekre a legkíváncsibb, mely kérdésekről hajlandó órákig is elvitatkozni, beszélgetni, mely kérdésekben ért egyet, vagy vall homlokegyenesen ellenkező véleményt a hivatalos sportszervekkel, kik és miért a kedvencei stb. Könyvét tehát a találkozókon elhangzó legérdekesebb, legtöbb embert érdeklő kérdések köré csoportosította, látszólag lazának tetsző füzérben, ám mégis szigorú logika szerint. Így kerül szóba néhány sportágunk helyzete a világ élmezőnyében, a sportvezetői döntések óriási hatása az eredményekre, a sportolók jövedelme, a profizmus, az edzőkérdés, a sportágak — és versenyzők — aránytalan fejlődése, a bíráskodás, a pszichikai felkészülés és felkészítés, a fair play, a játékosok életmódja, „hanyatló" sikersportágaink és még számos más téma.

Jelen tanulmányunkban Zsolt Róbert könyve csak kiindulópont, ürügy — igaz, kiváló ürügy — a címben jelzett problémák vizsgálatához. Elsősorban azt igyekezünk vizsgálni, hogy van-e, s ha van, hogyan, mi módon lehetőség az utánpótlás jobb nevelésére, ezzel kapcsolatban a tömegsport fejlesztésére (a Futapest vagy az Aranyjelvényesek az Olimpiáért mozgalom ugyan nagy tömegeket mozgat meg, de semmiképpen sem mernénk rendszeres tömegsportnak, legfeljebb bizonyítási lehetőségnek nevezni), elsősorban mi a szerepe — mi lehetne a szerepe — az iskolai testnevelésnek, és egyáltalán az iskolának a tömegsport, az utánpótlás fejlesztésében.

Elsőként azonban át kell tekintenünk élsportunkat. Ehhez Zsolt Róbert könyvét hívjuk segítségül. Keresve sem találhatnánk jobb, a nagyközönség számára is hozzáférhető, olvasmányosan és a megfelelő tudásanyag, tapasztalatok birtokában megírt könyvet. Egyben reméljük azt is, hogy a cikk olvasójának érdeklődését felkeltjük e munka iránt.

Labdarúgás. Párizs, 1956. október 6. „A szomszédos asztalnál Bozsik hangját hallottam. Puskásnak mondta:

— Beszéltem egy itteni magyarral. Valaha focizott, kinn van minden párizsi mérkőzésen. Azt mondja, hogy Jonquet, a középhátvéd szédületesen szerel, úgy emeli le a lábadról a labdát, hogy észre sem veszed. De ha elgurítod mellette, beérsz a kapuba, mire megfordul. Csak azt látja, hogy milyen szép gömbölyű feneked van...

Megyek az étterem felé.

— Jenő, szétváglak, ha szórakozol. Rohadt gyors a szélsőd!

... Grosics és Buzánszky párbeszédéből kaptam el ezt a mondatot."

Az eredmény: 2-1 Magyarország javára.

Manchester, 1965., VVK. „Nem merném idézni, hogy pontosan miről beszéltek, de a lényeget tudom. Sokat emlegették a visszavágót. Albert valahogyan így fogalmazott: »Aki kiveszi a pénzt a zsebemből, megnézheti magát!« Vagyis, aki nem hajt a visszavágón, az magára zúdítja a kapitányi haragot. S ez nem volt puszta fenyegetés."

A Ferencváros hazai visszavágó nélkül megnyerte a VVK-t.

Luzern, 1981. Világbajnoki selejtező.

„Mikor Mészöly a taktikai értekezleten bejelenti, hogy este Nyilasi nem lesz ott a pályán, a tény senkit nem ér váratlanul... A taktikai értekezleten aztán Mészöly azt mondja: »Játszatok Katczirtzért és Nyilasiért!«

...Valami megváltozott a válogatottban. Nem érződött az amolyan minden mindegy hangulat, nem esett szét klikkekre az együttes. A meccs, a siker foglalkoztatta a játékosokat."

Válogatottunk pontot szerzett.

„Ez a válogatott csapat kivált a magyar futball egészéből. Mialatt ez az együttes elismerést vívott ki szerte Európában, a magyar futball egésze tapodtat sem mozdult előre. Vagy még tovább esett vissza, ha egyáltalán volt hova.

Az ötvenes években első volt még a foci, s csak a sikerek kivívása után tartották markukat a játékosok. A hatvanas években már elsődlegessé vált a pénzkeresés... A hetvenes években a minél könnyebb megélhetés, a minél magasabb jövedelemszerzés minél kevesebb munkával vált jellemzővé. Szomorú ez a célja a nyolcvanas évek átlagfutballistájának is."

Talán kicsit hosszasan időztünk a labdarúgásnál, de — ez már közhely — labdarúgásunk eredményei egész sportéletünket befolyásolják, s az itteni jelenségek — ha késve is, ha kisebb mértékben is — szinte minden sportágban jelentkeznek.

Mivel dolgozatunk célja nem az élsport problémáinak elemzése, megelégszünk a fenti problémák leszögezésével.

Nézzük meg a minőségi élsport fenntartásához, a nemzetközileg is jegyzett eredményekhez alapvető utánpótlás kérdését. Most a vívást ragadjuk ki Zsolt Róbert könyvéből:

„A jelenlegi eredményeket egy nagyon szűkös élgárda tartja magas szinten. Az 1981-es világbajnokságot nyert magyar kardcsapat átlagos életkora 29,2 év, a párbajtőrözőké 27,6, a férfi tőrcsapaté 25,2, a nő tőrválogatotté 24,8 esztendő. Az életkorokkal pillanatnyilag nincs különösebb gond, annál inkább van azzal, hogy az élvonal mögött nincs senki. Nemhogy a fiatalok hiányzanak, hanem még egészséges felnőtt középmezőny sem létezik Magyarországon. Van tizenegy nemzetközi kategóriájú vívó, mindannyian világklasszisok, van viszont mindössze százegynéhány első osztályú vívónk, holott félszáz szakosztályban edzenek vagy ötezren... A vidék — összes városunk — tizenhét első osztályú vívóval rendelkezik! Vidéken nincs fémpást és találatjelző, nincs megfelelő felszerelés, nincs edzőterem, nincs edzőtárs."

Más sportágban is többnyire hasonló a helyzet.

Mi okozza mindezt? Zsolt Róbert könyve alapján:

— A főváros elcsábítja a vidéki tehetségeket, hogy aztán ezek a budapesti versenyzőkkel együtt a pillanatnyi anyagi előnyökért nem a jövővel, hanem a jelennel törődjenek.

— Az egyesületek az olimpiai pontokat gyűjtik, nem törődnek az utánpótlás nevelésével, készen akarják kapni őket.

— A sportolónak legtöbbször jövedelmezőbb a meglehetősen alacsony magyar szint többszöri teljesítése, mint a jó nemzetközi szereplés. Ehhez túl sok energia kellene.

— A vidék nem rendelkezik kellő ellátottsággal sem a létesítmények, sem a felszerelés, sem az edzők, sem a versenytársak, edzőpartnerek területén.

— A nagy egyesületek nem törődnek a tömegsporttal, a kezdőket néhány alkalom után elküldik, ha az nem ért el jelentős eredményt.

Lehet, hogy az összegezés nem olyan árnyaltan fogalmaz, mint Zsolt Róbert könyve, de ez a lényeg. Ehhez még a következőket tenném hozzá:

— Az egyesületi — az eredménycentrikus — sportolásra senki sem — vagy ritkán — készíti fel a leendő egyesületi tagot.

— A kiválasztás véletlenszerű. Ha Tolnán jó az asztalitenisz, akkor dicsérjük Tolnát. Pedig lehet hogy világrekorder atlétát rejt a csapat 15. embere. Hasonló a helyzet a legtöbb kis-, közép- és nagyvárosban. (Erről persze nem ők tehetnek. Eredményeiket csak dicséret illeti, a hiba sportrendszerünkben van.)

— Nincs tömegsport. (Erre még visszatérünk.)

— Az iskolai és az egyesületi sportélet élesen elkülönül egymástól. Néha az egyik, néha a másik érdeke kerül — a magyar sport, a testedzés rovására — előtérbe.

A továbbiakban megvizsgáljuk, mit tesznek a magyar sportéletet irányító szervek, vezetők a tömegsportért, az utánpótlás neveléséért, az iskolai sport fejlesztéséért. Megnézzük, mit tesznek, mit tehet, tehet-e egyáltalán valamit az iskola (legyen az alsó-, közép- vagy felsőfokú itézmény) az egészséges életmódért, a tömegsportért, s ezeken keresztül az élsportért.

(Folytatjuk) *Andor György*

SPORT ÉS NYELV

Magyartalanítunk, bonyolítunk

Rovatunkban már többször beszámoltunk olyan — többnyire sikeres — kísérletekről, melyek sportnyelvünk idegen, nem megmagyarosodott szavait, kifejezéseit igyekeztek magyarral felváltani. Beszámoltunk arról is, hogy e kísérletek nem mindig járnak megfelelő eredménnyel. Előfordul azonban — sajnos — az ellenkezője is: meglevő, elfogadott, nyelvi és más szempontból is megfelelő szavainkat néhány újságírónk, riporterünk, olykor szakírónk is érezhetően, egyértelműen idegen eredetű és hangzású szavakkal helyettesíti. S a helyettesítés — nem is mindig logikus. A rossz példa viszont — sajnos — ragadós.

Kezdetben vala a *labdarúgó világbajnokság*, röviden (ejtve) focivébé vagy csak vébé. Írva: VB. Évtizedekig megfelelő volt minden magyar anyanyelvűnek, még az sem zavart senkit, hogy kicsit hosszú a kifejezés. Aztán jött az 1978-as argentínai világbajnokság. Az argentinok — érthetően — saját nyelvükön, spanyolul nevezték ezt az eseményt. Még — ezt a spanyol nyelvészek tudnák megmondani: helyesen vagy nem — rövidítették is: *mundial.* Riportereink egy része, az újságíró kollégákkal együtt átvette a magyar helyett ezt az idegen szakkifejezést. Egyre többen kezdték el használni, szóban és írásban egyaránt. Aztán jött a spanyolországi világbajnokság. Megint spanyol nyelvterület, megint mundiál. Azaz magyarul Mundiál. Nagy kezdőbetűvel. Nagy az esély, hogy a következő nagy labdarúgótornát is spanyol—portugál nyelvterületen rendezik. Félek, hogy most már az isten vagy az Újságíró-szövetség, de a Magyar Tudományos Akadémia sem mossa le róla ezt a nevet. Már ott tartunk, hogy egyik napilapunk a kézilabda VB-t is Mundiálnak nevezte. (Csak zárójelben: annak idején pl. a *Weltmeisterschaft* nem terjedt el. Talán mert a német nem annyira dallamos? Vagy még nem voltunk annyira sznobok, eredményeink alapján nem előkelősködhettünk? Dehát Bernben is volt világbajnokság, előtte még Párizsban is. Nem tudhattuk előre, hogy csak másodikok leszünk!)

A bonyolítás iskoláiban is tanítani való példája a ritmikus sportgimnasztika. E sportágat hosszú időn keresztül *művészi tornának* neveztük. Nem volt eléggé előkelő? Nem volt elég hosszú? Nem volt elég magyar? Vagy félreérthető volt? Alig hiszem. Inkább a nagyképűség, a sznobizmus bújtatta itt is a kisördögöt a szakemberek fülébe (fülébe?): idegenesítsük, bonyolítsuk a véleményem szerint nagyon is megfelelő nevet. A *torna* ma a magyarban hozzávetőleg ugyanazt jelenti, mint a *gimnasztika,* csak talán egy ici-picit magyarosabbnak érezzük, a *művészi* kifejezte a sportág művészi mozgásra való törekvését. Igaz, a *ritmikus* szó utal a sportág ritmikus jellegére, de figyelmen kívül hagyja a művészi törekvéseket, ami talán fontosabb, mint a számos sportban fellelhető ritmusosság. Hogy aztán miért került bele a kifejezés-torzszülöttbe a *sport?* Talán az ellenzők kedvéért? (De akkor a sakkot is nevezhetnék sportsakknak!) Így jött létre a *művészi torna* helyett *ritmikus sportgimnasztika.* Néhány további javaslatom a magyartalanítóknak, a sznoboknak, a bonyolítóknak: *ritmikus sportsprint, ritmikus eisdance, akrobatikus szerugrás, automobilrund, bilaterális waterpolo.*

Engedtessék meg, hogy a sort ne folytassam. Riportereink még eltanulják.

Andor György

Ismét bakik

Nem azért térek vissza rendszeres időközökben az újságírói bakikhoz, mert nem tudom: az újságírás, mint műforma szinte vonzza a nyelvi hibákat. Nem gondolom, hogy a szerzők ne tudnának jól magyarul, s nem vádolom a szerkesztőt, a lektort, a szedőt, a korrektort sem. (Kivétel persze itt is adódhat.) Inkább azért térek vissza e hálás témára, mert félő: az újságba bekerült, leírt hiba terjedhet, s akkor már hiába harcolunk ellene. S egy kicsit azért is gyűjtöttem csokorba az alábbi elírásokat, hogy lapunk révén szórakoztatva hívjam fel a nem magyar szakos olvasó figyelmét a veszélyekre. Tessék csak figyelni az előadásokat, a hozzászólásokat, a cikkeket, az apróhirdetéseket!

„Az eredmények azt is jól mutatják, hogy sajnos még messze a szakadék széle" — írja a Népsport atlétáinkról. Hál'istennek futballistáink már zuhannak. Vagy meg is érkeztek? Vagy atlétáink hegymászással alapoznak?

„Berutti gépkocsija frontálisan ütközött egy másik autóval, s a balesetet követően egy navarrai kórházba szállították." A versenyzőt vagy az autót? Mentőautóval vagy autómentővel?

„... Ez azonban még jócskán távol van a ma már 80 méteren felül járók teljesítményétől." Legfeljebb egy 40 méteren felüli serdülőnek válna az eredmény dicsőségére. Hiába, az akceleráció!...

„Aztán viszont Kiss fejében volt a vezető gól..." Úgy látszik benne is maradt.

„Ötvenhét telitalálatos szelvény — egyben tizenhármas is — volt a heti totófordulóban." Tizenöt találatos szelvénye két fogadónak volt, tizenhét plusz egyes telitalálat nem akadt.

„Szalontai Imre (57) például két pontozásos siker után a csehszlovák Schwendtnerrel döntőt vív péntek délelőtt, s ha ekkor is nyer, akkor már az arany a tét." S ha elnyerte az aranyérmet, akkor már a legjobb egy között van. Ám ha veszít, még küzdhet az ezüstéremért.

„A közönség is besegített a két aranyban." Így versenyzőink nyertek egy Budapest Sportcsarnokot, ahol legközelebb besegíthetnek néhány aranyérembe.

„Újabb pontatlan fordítási hibáról ad hírt az AFP Francia Hírügynökség." Pontosan. S ezt az MTI-nél pontos hibával fordították.

„Ugyanakkor adódott már 5—3-as, 5—1-es 4—2-es és a Ferencváros—Debrecen mérkőzés jóvoltából négy, 4—0-ás eredmény is..." A három gólt a következő öt játékos rúgta: Nyilasi.

„Autósüldözéssel, seregnyi veszélyhelyzettel zárult egy futballmérkőzés furcsa harmadik félideje. Ez azonban nem kedélyes, fehér asztal melletti összejövetel volt..." Bevallom, gyermekkoromban autóval kergettek a fehér asztal körül, ha nem vittem haza seregnyi veszélyhelyeztet. Hiába, változnak az idők...

„Negatív előjelű — háromgólos vereség — mégis reményeket ébresztő a Vasas női együttesének szereplése Belgrádban." Jobb egy pozitív előjelű negatív vereség két lúdnyaknál.

„Ekkor a Dunaújváros nagyobb sebességre kapcsolt és a félidő befejezése előtt helyzetük is akadt, mégis a Dunaújváros szerzett vezetést." Hát ezért beteg a magyar futball! Mindig csak az a hajtás, a hajtás!

„A torinói Juventus-rajongók egy 32 éves firenzei férfit nyolc késszúrással súlyosan megsebesítettek, három másik Fiorentina-szurkolót kórházba kellett szállítani." A firenzei szurkoló nem teljesítette a kórházba küldés szintjét, a tíz késszúrást.

„Nincs megállás egy pillanatra sem, most például Sepp Maier védett tizenegyeseket. A forgatókönyv szerint lazákat kellett rúgnia a szurkolóknak, az ajándéklabdáknak szemmel láthatóan mindenki örült." Hiába, ha egy kapus lazán rúgja a tizenegyeseket, annak a szurkoló és a csatár egyaránt örül. Szemmel láthatólag.

„... Alvics Gyula mérlege egyenesen imponáló, ő alaposan letette a névjegyét." Mi volt a névjegyen? És hova tette le? Alaposan a mérlegre.

„Dörrent a rajtpisztoly, s a célegyenesbe már biztos előnnyel ért." Nem csoda. A rajtpisztoly előre tudta, hogy mikor fog dörrenni, így az övé volt a legjobb rajt.

(Sajnos valószínűleg folytatjuk.)

Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

A csodák kora

Igazán kitűnő, sok mondandót tartalmazó és ugyanakkor olvasmányos könyvvel ajándékozott meg bennünket — immáron sokadszor — a kis sün *(Vallató Géza: A csodák kora. Sport Zsebkönyvek, Budapest, 1983.)*. A szerző — egykor, helyesebben sportbeli befutásáig — ülőmunkát végző ember, aki harmincas évei közepét elhagyva döbben rá: elveszett, eltűnt ifjonti ereje, a tizenévesek sportban fáradhatatlansága. Újra sportolni kezd, amatőr alapon: futni. Egyre nagyobb köröket ró lakásuk környékén, nyaralójuk tájékán, újra felfedezi a futás mellett az úszást, a kerékpározást, az evezést, a túrázást, felfedezi a labdajátékokat, még olyanokat is (tollaslabda), melyek nem hoznak számára dicsőséget. Lemond a dohányzásról. Teljesítményei — másodpercekben és kilométerekben mérve — egyaránt növekednek. Eleme lesz a napi néhány órás testmozgás. Edzéstervet készít.

S ekkor hozzák nyilvánosságra az Aranyjelvényesek az olimpiára mozgalom feltételeit. Elhatározza: kipróbálja erejét, megkísérli elérni a legnagyobb győzelmet: legyőzni önmagát. Sikerül. A követelményeknek jóval a szintidőn belül tesz eleget.

Ez a könyv nagyobbik része: a módszerek (sajnos nem követhetően részletezve), a sérülések, az akaraterő, a barátságok, az egyre gyakoribb ismerős arcok és a mozgás, a mozgás, a mozgás.

A második — ha lehet, még érdekesebb rész — riportsorozat néhány, a vetélkedősorozaban, vagy annak szervezésében, lebonyolításában résztvevővel: többek között Szendrő Szabolccsal, a féllábú, számtalan sportágat kipróbáló, a Pamírt is megmászó abszolút sportemberrel, a tizenegynéhány sportot — köztük ma is sokat — űző, közismert Monori Kovács Jenővel, aki már régen túl van a nyugdíjkorhatáron, Varga Ferenccel, egykori nagyhírű kajakozóval, azaz Varga Feróval, Monspart Saroltával, világbajnok tájfutónkkal, aki tragikus betegsége után sem tudott megválni a sporttól, most a tömegsport női apostola, Spiegel Józseffel, a mozgalom „keresztatyjával". Aztán néhány válogatott levél- és cikkrészletgyűjtemény a mozgalom visszhangjáról. Majd a már megszokott statisztika — a Moszkvába kijutó néhány szerencsés nyertes nevével. Ez utóbbit — erről nyilván nem a szerző tehet — kicsit reklámízűnek érzem: a kiadó talán arra számított, hogy a sokkal nagyobb számú, sikeres próbázóból a véletlen folytán nyertes kétszáz, ismerőseikkel, rokonaikkal együtt bizonyára megvásárolja a könyvet. Végül a sorozatban szintén megszokott, nagyszerű fotók.

A szerző — aki közben aktív tájfutó lett, az Aranyjelvényesek az olimpiára mozgąlom egyik szervezője, az Expressz utazási iroda munkatársa — nagyszerű könyvet írt. Bár minél többen olvasnák el hasznos művét, bár minél többen tudnának a nyomába lépni. Ám néhány ellenvéleményt — nem a szerzővel, a könyvvel kapcsolatban a — valóban testet-lelket könyvvel kapcsolatban, hanem a mozgalommal szemben — el kell mondanom. Kinek van a — valóban testet-lelket erősítő — sportoláshoz napi néhány óra ideje? Hol fusson, ússzon, kerékpározzon például a budapesti sportrajongó? S ha az idő, a hely is rendelkezésre áll, honnan szerezzen kajakot, kenut a kispénzű sportolni vágyó? Honnan, miből fedezze a teniszpálya költségeit — a felszerelésről nem is beszélve? Ki segít — a néhány brossúrát kivéve — a felkészülésben?

Van egy olyan érzésem: napjaink tömegsportja a magas kereseti viszonyokkal — vagy legalább magasabb jövedelemmel — rendelkezők tömegsportja. Nem a felső tízezeré, a felső egymillióé. A többiek ma is a grundon, az iskolaudvaron rúgják a — ma már nem rongy, hanem bőr-labdát, sífutásra az ajánlott szereléssel aligha vállalkozhatnak.

Reméljük, a szerző új hivatalában ezen is próbál segíteni. Kiváló könyve alapján ezt feltételezhetjük róla.

Andor György

Egy kardforgató élete

Petschauer Attila minden idők egyik legnagyobb kardvívója volt. Sőt a legeslegnagyobbak egyike. Sőt világviszonylatban is a legnagyobbak közé tartozott. Az örök vívó, az örök tréfamester, akiről halála után több évtizeddel is anekdoták és legendák sora kering. A sportember, akinek játék volt a vívás, játék volt az élet, akinek az élet a vívás és a játék volt.

Legendás hírű társak között élt és szerzett nem egy világversenyen érmet. Együtt vívott Mészáros Ervinnel, Tersztyánszky Ödönnel, Kabos Endrével, Jekelfalussy-Piller Györggyel, Gerevich Aladárral. Akinek mestere a legendás Santelli Italo volt. Ő volt az, aki be tudott törni a magányos és zárkózott színész Csortos Gyula elefántcsont tornyába. *Hámori Ottó* most megjelent filmnovellája *(Egy kardforgató élete.* Filmnovella Petschaur Attiláról. Sportpropaganda, Budapest, 1983.) erről a legendás vívóról szól, aki végigbolondozta, végigvívta rövidre szabott életét. Akit Horthy Miklós is kitüntetett, személyesen is fogadott. S aki ennek ellenére is a munkaszolgálatosok poklában végezte életét.

Hámori Ottó filmnovellája lazán összefűzött anekdoták sorozata. (Lényegtelen kérdés: mi ebből a szinte szó szerint igaz, mi az, ami a megszépítő messzeségben vált szellemes poénú történetté, vagy esetleg utólag választotta ki Petschauer Attilát hősévé. Ez nem is lényeges. A fontos az, hogy a történetek jellemzőek. Az anekdoták a legmélyükön mindig igazak. Csak a szereplők nem az igazak, hanem az igaziak, azok, akikre jellemző a történet. Az anekdota: jellemábrázolás.)

Petschauer Attila köré számos — igaz, vagy nem igaz, de szellemes, a kort, a társakat s a főhőst egyaránt jól jellemző anekdota kapcsolódik, a szerző ezekből állította össze könyvét, mely tisztes keresztmetszete a kornak, a kor sportjának, s — valószínűleg — jól jellemzi a legendás főhőst s társait is. Hogy valóban ilyen egyszerűen dőlt el olimpiai s egyéb nagy világversenyek aranyérmeinek sorsa? — Kétséges. Hogy valóban ilyen egysíkúak, feketefehér jelleműek voltak vívósportunk rendkívüli korszakának rendkívüli emberei és nem vívótársai? — ez már több, mint kétséges. Hogy a könyv nem óirodalmi remekmű, s aligha lesz belőle halhatatlan filmalkotás — ez már nem is kétséges. De kellemes, szórakoztat és lényegileg igaz alkotás, mely emléket állít vívásunk említett nagy korszaka hőseinek.

Andor György

Vizek szabadja lettem...

A cím Arthur Rimbaud egy verssorának részlete. Így, önmagában, kiragadva találó *Pap Kornélia* könyvére (Vizek szabadja lettem. Sportzsebkönyvek, Sport Könyvkiadó, Budapest, 1983.), de csak a sokszor nomád víziélet párhuzamba állítása helytálló a versrészlettel. Rimbaud Részeg hajója megcsömörlött, magányos, lélekben is elszakadt a társaktól. Pap Kornélia éppen az ellenkező. Könyve minden sorából sugárzik a sport, a sporttársak, az evezés és nem utolsósorban a tömegsport szeretete, a felelősség.

„Mindig is úgy véltem, ma is vallom, hogy a sportnak ez a harc, az önmagunkkal vívott küzdelem az igazi értelme, a versenyjegyzőkönyvekben tükröződő, a versenypályákon elért eredményeknek másodlagos a jelentőségük" — vallja az evezés, a sport értelméről a szerző. „Azt, hogy ma biztosan számíthatok akaraterőmre, arra, hogy ha valamit nagyon keményen elhatározok, azt végre is hajtom, a sportnak, az evezésnek köszönhetem. Azt is, hogy célkitűzéseim reálisak, hogy céljaim méltóak a küzdelemre. A víz, ez a hatalmas, félelmetes elem, a mindennap új arcát mutató nagy folyam kemény ellenfél volt... Szerettem elfáradni, szerettem hallgatni a felgyorsult vér áramlását, szerettem figyelni, mint nyugszik meg a légzésem egy-egy vágta után. Szerettem egyedül lenni a folyón nagy, nagy csendben. Szerettem a vizek szabadja lenni, ki vígan elcsatangol. Szerettem evezni."

Pap Kornélia, négyszeres Európa-bajnokunk, számos nagy verseny győztese és számos nagy verseny vesztese ma újságíró. Cikkeiben igyekszik az átlagos sportújságírói mértéknél jobban a dolgok mélyére hatolni, a jelenség mögött a lényeget is megkeresni. Nem egy cikke előrejelző figyelmeztetés lehetett volna a szakemberek számára. Szeretném hinni, hogy néhány az is lett. Jelen könyvére is ez a mélység jellemző.

Számos témát érint, az evezés múltjától, az első versenyektől kezdve a magyar sportevezés létrejöttén keresztül a nagy versenyekig, az edzésekig, a tömegsportig, kitérve olyan témákra is, mint a hajóépítés, edzési módszerek stb. Eközben nem tolakszik az előtérbe, a könyben nem az ő pályafutása a lényeges, hanem az evezés, nem saját problémáin kesereg, hanem a sportág, a tömegsport kérdéseit elemezgeti. Ugyanakkor nem is húzódik álszerényen a háttérbe, saját magát, eredményeit, kudarcait, terveit, s azok megvalósulását is bemutatja.

Éppen e sokoldalúságot sínyli meg kissé a könyv. Vagy talán azt, hogy a rövidebb cikkeket író szerző nincs hozzászokva nagy lélegzetű munkák szerkesztéséhez, írásához. Műve kissé mozaikszerű, olvasáskor nem érezzük a szerző szerkesztési elképzeléseit.

Mindemellett érdekes, olvasmányos, részleteiben kiváló könyvet javasolunk elolvasásra, sőt áttanulmányozásra. Javasoljuk még akkor is, ha nem értünk teljesen egyet Pap Kornéliával az evezős tömegsport mai lehetőségeiről, általában a tömegsport lehetőségeiről elmondottakban.

Andor György

Honvédelmi játékok kézikönyve

A honvédelmi nevelés — összefüggésben a hazafiságra, a szocialista internacionalizmusra való neveléssel — minden pedagógus alapvető kötelessége az óvodától a felsőfokig. Természetesen az életkortól és a szaktárgytól függően más-más mélységben, más-más szinten, más-más feladatokat előtérbe állítva. Nem tagadhatjuk azonban azt sem, hogy a testnevelő tanár (és az osztályfőnök) szerepe a honvédelmi nevelésben meghaladja a többi peadgógusét. Ugyanakkor nem minden pedagógus jártas kellőképpen a honvédelmi nevelés minden területén, érthetően nem ismeri kellőképpen a módszertani problémákat és eljárásokat.

Ezen akart segíteni a Zrínyi Katonai Kiadó, amikor az 1980-ban megjelent A honvédelmi nevelés módszertani kérdései és A honvédelmi ismeretek általános iskolai kézikönyve után megjelentette hat szerző (Dr. Bodó László, Dr. Csoma Vilmos, Domonkos János, Dr. B. Papp Katalin, Szabó István és Varga Sándor) munkáját (Honvédelmi játékok kézikönyve, Zrínyi Katonai Kiadó, Bp., 1982).

A könyv az új nevelési-oktatási tervben megfogalmazott céloknak, feladatoknak, követelményeknek a szellemében készült, messzemenően figyelembe véve az életkori sajátosságokat, a pedagógusok munkájának megfelelő és szükséges összhangját, a köztük levő munkamegosztást és együttműködést, s nem utolsó sorban a tanórai és a tanórán kívüli nevelés egymásraépültségét, szerves egységét. Külön meg kell említetnünk a címben is jelzett játékos formát, mely — néhány szakkönyvvel ellentétben — nemcsak a címben található meg.

„Kötetünk ajánlott tevékenységei a tanítási órákon elsajátított ismeretekre, kialakult jártasságokra és készségekre építenek" — írja a kötetről a kiadó — „ezeknek a tanórán kívüli elmélyítését, fejlesztését és megszilárdítását szolgálják. Az ajánlott munkaformák — kivétel nélkül — a cselekvésre, a cselekedtetésre ösztönöznek, hangsúlyt helyezve a tevékenységek játékos jellegére, módszertani irányultságára."

A könyv alapvetően két részre oszlik: az első a hat—tíz évesek, a második a tizenegy—tizennyolc évesek számára ajánlott játékokat, foglalkozásokat mutatja be, számos ábrával illusztrálva a leírtakat. Kedvcsinálónak nézzük a fontosabb fejezetcímeket: Szellemi vetélkedők, Megemlékezések, Kombinatív játékok, Történelmünkből, Háromtusa, Sportjátékok, Haditechnikai vetélkedők, Alkalmi szellemi vetélkedők — ahogy már említettük, korosztályokra bontva.

A nagyszerűen sikerült és hiánypótló műből néhány különösen pozitív dolgot szeretnék kiemelni. Egyrészt ahol csak lehet, támaszkodik a múlt pozitív történelmi hagyományaira, számos, a történelemben, az irodalomban is hasznosítható ismereteket közöl — a szocialista hazafiság szemszögéből nézve. Másrészt a kísérő ábrák is jelentős technikai-történelmi ismereteket nyújtanak (például orosz fegyverek a 15. századból, germán kardok, szláv harci szekér, középkori kőhajítógép stb.). Harmadrészt a bemutatott játékok egy része is népi-történelmi. Negyedrészt számos felhasználható irodalmi szemelvényt közöl. Ötödrészt komoly, jól hasznosítható irodalmi, képzőművészeti, szakirodalmi bibliográfiát ad. (Csak sajnálni tudjuk, hogy — nyilván nyomdatechnikai és előállítási költségbeli okokból — képzőművészeti reprodukciókat nem találunk a könyvben.) Hasznos segítséget nyújthat a pedagógusoknak a melléklet is, amely beosztási táblázatokat tartalmaz a párbajlövészet végrehajtásához.

S ami különösen fontos: a játékok érdekfeszítők, változatosak, szórakoztatók, egyáltalán nem sematikusak.

Andor György

Nem fog fájni . . .

Talán meglepő, de ez a címe a Sport Zsebkönyvek újabb kötetének (Dr. Frenkl Róbert: Nem fog fájni... Sport — orvosok — sportorvoslás. Sport, Budapest, 1982., 259. p.). S meglepően hosszú az előszó is. Meglepően, ám érthetően. Hiszen a neves sportorvos, sportíró, sportdiplomata — a felsorolás nem teljes — precízen, pontosan orvoshoz illő tudományossággal (de olvasmányos tudományossággal) magyarázza meg könyve célját, indokolja tartalmát, írói módszereit.

„Amikor megkértek e könyvecske megírására, rögtön tudtam, hogy baj van. Legyen szó bármennyire színes, érdekes, olvasmányos, ismeretterjesztő könyvről, nem kerülhetem ki a »forró« pontokat. Az igazság minden szinten és stílusban azonos. Nyilvánvaló, mint a sportban élő orvost kértek meg a könyv megírására. De miért pont engem? Hiszen mások is tudnak írni, ha ezt a feltételt is számba vesszük. Marad az a magyarázat, hogy a sportban a legtöbb módon benne élő orvost érte a megtiszteltetés, a sportról, nemcsak az orvosi gondokról irogatót, az oktatót és a kutatót, a némi gyakorlati sportorvosi tapasztalattal is rendelkező nemzetközi sportmunkát és végzőt és végül a sportot a vezetés problémáin keresztül is látót. Mert a gyakorlatban — azt vallom — csak úgy lehet jól helytállni, ha minden feladatkörben teljes értékű tevékenységet kívánunk nyújtani, nem pedig mindenütt egy keveset, hogy csak az összes együtt ad egy egészet... Az írással azonban más a helyzet... Csak akkor igaz, ha közelítsük meg bármely oldalról is a sport mai valóságát, akár a sportorvoslás rejtelmeibe vezetve az olvasót..., a résznek az egészet kell tükröznie..., minden szépségével és keservével..." — írja a szerző.

Való igaz, alkalmasabb tollforgató szakembert aligha lehetett volna találni, e téma népszerű, közérthető, de mégis tudományosan megalapozott kifejtésére, mint dr. Frenkl Róbertet.

Mi mindennel foglalkozik e — hivatásánál fogva is sok mindenhez értő, sok minden iránt érdeklődő és nemzetközi tekintélynek is örvendő szakember? Mindet felsorolni röviden nem lehet, csak néhány fontosabb témát említünk meg — kedvcsinálóként: a sportorvoslás története, orvos és sportorvos, sportvezető, edző és sportorvos, játékos és orvos, a sportorvosi pálya elismertsége, presztízse, orvosi mérések, vizsgálatok, felmérések, kutatás, a sportorvos tevékenysége, emberi magatartása, étrend és sport, erősítőszerek, doppingok, az orvos helye a versenysportban, orvos- és sportorvosképzés... a sort még sokáig lehetne folytatni. Mindez telve humánummal, szakmaszeretettel, olvasmányosan, számos apró történettel. Ám a témák mögül mindig a legfőbb téma világlik ki: az „ép testben ép lélek". S a könyv végén a számtalan kép és képaláírás is ezt sugallja — ezek a rövid kis szövegek talán a könyv legjobban sikerült „fejezetei". Példának és búcsúzóul egy: „Dr. Fenyvesi Csaba. Ismét egy orvos, sebész, háromszoros olimpiai bajnok. A véletlen úgy hozta, hogy harmadéves medikus korában ő is a csoportomba volt. Ma is engem tesz felelőssé, ha nem tud valamit kórélettanból. Csaba mindvégig — medikus korában is — BVSC-s volt, sok borsot tört az OSC orra alá. De hát ez az élet, ettől még megmarad a barátság, ha normálisak az emberek. 1972-ben Münchenben egy pillanatig nehezteltem rá az egyéni versenyben, de aztán a csapatban nyújtott teljesítményével kizárt minden kétséget egyéni győzelmével kapcsolatban. Egyben ismételten cáfolt egy természetesen »túlélő« vívóbabonát, hogy az egyéni győztes rosszul vív a csapatban. A képen Schmitt Pállal, a második »aranycsapat« kiválóságával (ma a Népstadion és Intézményei Vállalat főigazgatója), szintén kedves sportbarátommal látható 1974-ben".

Andor György

Nagy visszatérések

„Nagyjából úgy írja körül a »*visszatérés*« átvitt értelmű fogalmát A Magyar Nyelv Értelmező Szótára, hogy egy személy átmeneti szünet, kitérés után valamely előző állapotot, eljárást, foglalkozást, köteléket újra vállal, visel vagy folytat... Nagyon is valószínű, hogy más visszatérések társadalmi, gazdasági és kulturális jelentősége nagyobb, mint a sportembereké. De pszichikai és erkölcsi tömeghatásában talán az utóbbiaké a pálma, mert a sport rendkívüli népszerűsége világszerte, milliók érzelmi kötődése egy-egy kiváló versenyzőhöz megsokszorozza az ő példájuk erejét."

A szerzők előszóbeli megállapításával az ismertető írója messzemenően egyetért. Ezért üdvözölte a könyvet már reklámozáskor is, és a megjelenés, az elolvasás után is (Bajnai Teréz—Kürti András: Nagy visszatérések. Sport, Budapest, 1983.). A könyv megfelelt az előzetes várakozásoknak. Olvasmányos, az egyes fejezetek jól felépítettek, stílusukban egymástól eltérőek, a kérdések jól átgondoltak, logikusak. S a szereplők mindegyike megérdemli, hogy egy ilyen könyvbe bekerüljön.

A névsor imponáló: a röplabdás Buzek László, a nagyon fiatalon, 17 évesen súlyosan megsérült, rendkívül tehetséges atléta, Dr. Fejes András, aki a mozgássérültek világversenyein szerezte egymás után az aranyakat, a mind ez ideig legjobb magyar teniszezőnő, Körmöczi Zuzsa, a számos versenyt arannyal befejező Magos Judit asztaliteniszező, Molnár Imre, többszörös tornász olimpikonunk, majdnem aranyérmesünk, első — és eddig egyetlen — tájfutó világbajnokunk, Monspart Sarolta, Nyilasi Tibor, Palotai Károly, a két nagyszerű labdarúgó, az utóbbi egyben a világ egyik legjobb játékvezetője, Szénási Imre, a gyermekparalízises, világcsúcstartó hosszútávúszó és Zsivótzky Gyula, olimpiai bajnok kalapácsvető. A külföldiek közül pedig a Forma—1-es autóversenyző, Niki Lauda, a háromszoros olimpiai bajnok diszkoszvető Alfred Oerter, s a szintén többszörös olimpiai bajnok Irena Szewinska-Kirszenstein rövidtávfutó.

A szerkesztésből is csak egyet hiányolhatunk: a többieket. A többi nagy visszatérőt (Hegedűs Csaba). A visszatérőként kezdőket (Halassy Olivér, Vilma Rudolph). Az idősebb korban is nagyokat (Elek Ilona, Gerevich Aladár). A más területen nagyot alkotókat (Hajós Alfréd, Dr. Csanádi Árpád, Dr. Bodnár András, Dr. Kárpáti Rudolf). Az örök, a nagy példaképeket.

Talán egyszer róluk is készül könyv, riportsorozat vagy feldolgozás a korabeli dokumentumok alapján. A szerzőpáros könyve biztató lépés ez irányban.

Andor György

Könyvekről — röviden

Évről évre egyre több könyv jelenik meg szerte a világon, hazánkban is. A gépi, sőt elektronikus szedés forradalmi változást jelentett a könyvkiadásban. A megjelenő sportkönyvek száma is bizonyítja ezt: a Sport Könyvkiadó, a Sportpropaganda egyre nagyobb számban ad ki könyveket, s ma már a szerzők kiadásában is jelennek meg sporttémájú művek.

Lapunknak nincs azonban lehetősége arra, hogy minden munkát részletesebben bemutassunk. Egy részük — be kell vallani — ezt nem érdemli meg, más részük csak érintkezik a testneveléssel, s még egyéb okok is kizárhatják a hosszabb recenziókat. Ezért döntöttünk úgy, hogy alkalmakként „villámismertetéseket" közlünk a legnépszerűbb, valamilyen szempontból azért említésre méltó könyvekről.

A magyar sport évkönyve 1981 (Budapest, Sport, 1982.) a szokásos szerkezettel jelent meg, sajnos ismét jó egy évvel a tárgyév lezárása után. Az eseménynaptár, az eredmények, az év legjobbjai, halottai, a vezető szervek összetétele stb. közlése mellett fontos és érdekes a MOB 1984-re készített terve. A könyv — mint az előző, hasonló kötetek is — nélkülözhetetlen a sporttal foglalkozók számára.

Tovább folyik az aranycsapat tagjainak bemutatása — mai szemmel. *Bocsák Miklós Kocsisról* és *Cziborról* írt olvasmányos, s nem elsősorban a már sokszor lerágott csontokon rágódó könyvet. Bár érinti a „nagy témákat", ezeket újabb oldalról igyekszik megközelíteni *(Bocsák Miklós: Kocsis és Czibor.* Sport, Budapest, 1983.).

Dr. Kárpáti György új könyve (*Medencék, gólok, pofonok.* Sport, Budapest, 1982.) alig tartalmaz valami újat előző könyvéhez képest. A Kárpáti—Peterdi Pál páros nem tud újítani, a sokadszor ugyanúgy elmesélt történetek, a számtalanszor ismétlődő poénok, az unalomig ismételt szójátékok legfeljebb azoknak érdekesek, akik még nem olvastak tőlük semmit.

Végh Antal gyűjteményes focikönyve (*Miért beteg a magyar futball?* A szerző kiadása, Negyedik bővített kiadás, Budapest, 1983.) ékes példája az „egy döglött rókáról sok bőr után a hártyát is lehúzó" írásoknak. A Miért beteg a magyar futball című írás még érdekes volt az első megjelenéskor, s utána is néhány évig. Regénye, novellái, színműve fárasztó, számomra unalmas, kajánkodó. A Mundial 1982. című, a Rakéta Regényújságban is megjelent írás vakon mindenfelé való vagdalkozás, mindenki nem eléggé megalapozott támadása. S amit nem vár az ember egy szépírótól: nemcsak hősei szájába ad magyartalan kifejezéseket, maga is használ — esszéjellegű, értekező prózában — irodalmiatlan nyelvi eszközöket. Megkockáztatom a rossz szójátékot: én Véghtelenül szeretem a magyar futballt.

Somos István Az ezerarcú szurkoló című munkája (Sportpropaganda, Budapest, 1982.) a különböző országok szurkolóit igyekszik bemutatni — szellemesen, olvasmányosan, jó humorral, s rendkívül felszínesen.

Dicséretes gyorsasággal, mintegy egy hónap alatt jelent meg *Lakatos András* és *Láng Zsuzsa Pótmérkőzés* című, a magyar totócsalással foglalkozó könyve (Propaganda- és Könyvszerkesztőség, 1983.). Vajha más aktuális könyv, például — kisebb példányszámban vásárolt, de fontosabb — A magyar sport évkönyve is ilyen gyorsan jelenhetne meg! A két szerző — dokumentumokkal is illusztrálva — tárja fel a botrány hátterét, a csalássorozat történetét, szomorú képet festve másod- és harmadvonalbeli labdarúgásunk erkölcsi helyzetéről. Kár, hogy — talán a gyors siker, a mihamarabb eladott nagy példányszám, esetleg a bővített kiadás reményében — a szerzők, a kiadó nem várta meg az ügy végét, az ítéleteket. Enélkül a könyv hiányosnak tűnik.

Hámori Tibor, a kiváló újságíró *Profivilág* címmel írt a profi box és a maffia kapcsolatát leleplezni kívánó krimit (Ifjúsági Lapkiadó Vállalat, Ságvári Endre Könyvszerkesztőség, 1983.). A gyöngécske történet (a maffia nem tudja legyőzni a profibox két csillagával interjút készíteni kívánó magyar újságírót) tele van jónevű krimiszerzők megírt ötleteivel. Igaz, a szerző a legjobbakat utánozza. Kár, hogy nem komolyan foglalkozott a profi box hátterével, hanem — ha nem is tudatosan — a nagyobb példányszám felé vezető, könnyebb utat járta végig. Talán egyszer tudományosabban is feldolgozza a témát. A könyv nagyszerű képanyaga erre enged következtetni.

Gál Róbert és *Köves József* egy kiscsapat életét, a legalsó osztály erkölcsét mutatja be a *Labdarúgás alulnézetben* című könyvében, utalva a Történelem alulnézetben című, nagysikerű szociológráfiára. Sajnos, a könyv eléggé sematikus nyelvileg is, formailag is, tartalmilag is. (Sport, Budapest, 1983.)

Andor György

INHALT

Ránky Mátyás: Gesichtspunkte zur Bewertung von technischen Elementen des Basketballs 161

Fazekas György: Der Turnen-Lehrplanstoff für die Grundschulen mit Sport-Klassenzügen ... 169

Iden, Neuigkeiten 178

Dr. Bakonyi Ferenc: Physische Fähigkeiten der Facharbeiterschüler und der Mittelschüler 180

Bemerkungen, Beiträge 185

Sport und Sprache 187

Buchbesprechung 189

СОДЕРЖАНИЕ

Ранки М.: Точки зрения к оценке техническим элементам баскетболу 161

Фазекаш Г.: Материал учебной программы по гимнастике для специализированных классов восьмилетней школы. 169

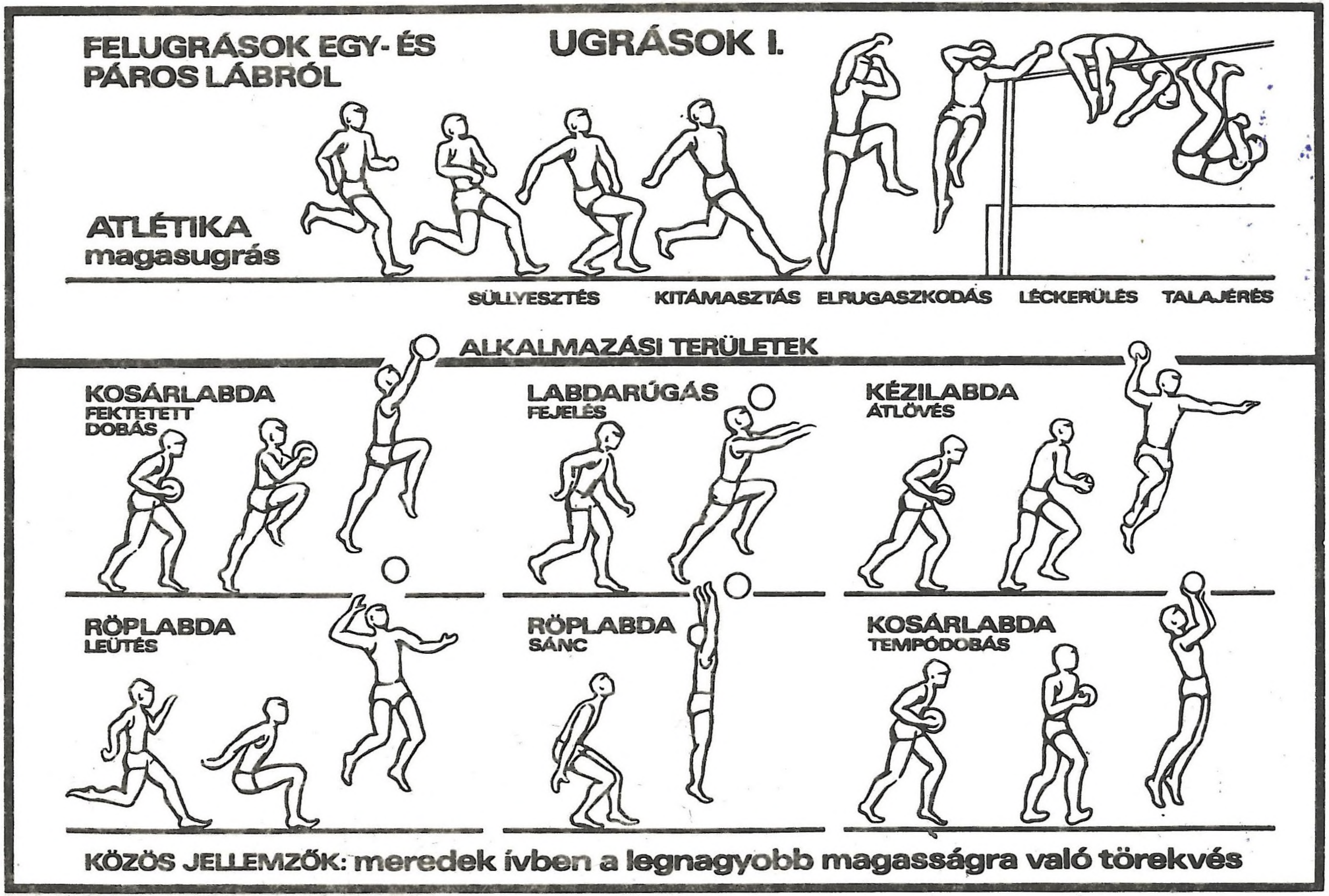
Идеи, новики 178

Д-р. Бакони Ф.: Разицы по физическим качествам между учащимися средних школ и ПТУ. 180

Замечания, дополнения 185

Спорт и язык 187

Изложение книг 189



UGRÁSOK I.

FELUGRÁSOK EGY- ÉS PÁROS LÁBRÓL

ATLÉTIKA
magasugrás

SÜLLYESZTÉS
KITÁMASZTÁS
ELRUGASZKODÁS
LÉCKERÜLÉS
TALAJÉRÉS

ALKALMAZÁSI TERÜLETEK

KOSÁRLABDA
FEKTETETT DOBÁS

LABDARÚGÁS
FEJELÉS

KÉZILABDA
ÁTLÖVÉS

RÖPLABDA
LEÜTÉS

RÖPLABDA
SÁNC

KOSÁRLABDA
TEMPÓDOBÁS

KÖZÖS JELLEMZŐK: meredek ívben a legnagyobb magasságra való törekvés

5,50 Ft
INDEX: 25824